

ПРИНЯТА:  
на педагогическом совете  
МБДОУ «Детский сад № 231» г.о.Самара  
Протокол № 1  
от «31» августа 2020г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 231» г.о.Самара  
Л.Т.Кичайкина



Приказ № 163-ОД  
«31» августа 2020г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА»

Авторы-составители:  
инструктор по физической культуре  
МБДОУ «Детский сад № 231» г.о. Самара  
Мокина Г.Н.,  
педагог-психолог  
МБДОУ «Детский сад № 231» г.о. Самара  
Кичайкина К. В.

Самара  
2020

## ОГЛАВЛЕНИЕ

№	Содержание	Стр.
1.	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> — актуальность, новизна, теоретическая обоснованность и педагогическая целесообразность программы — цель и задачи программы — отличительные особенности программы — возраст участвующих в реализации программы — сроки реализации программы — формы и режим занятий — ожидаемые результаты и способы их оценки — формы подведения итогов реализации	3
2.	<b>УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН</b>	5
3.	<b>СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	6
4.	<b>ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ</b>	16
5.	<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> – Приложение 1. Методика оценки физического здоровья педагогов ДОУ – Приложение 2. Методика оценки показателей психологического здоровья – Приложение 3. Комплекс асан хатха-йога для женского здоровья – Приложение 4. Комплексы степ-аэробики – Приложение 5. Занятия (упражнения) по укреплению психологического здоровья педагогов	17

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Актуальность, новизна, теоретическая обоснованность и педагогическая целесообразность программы**

Природа устроила человека так, что он чувствует себя счастливым тогда, когда по – настоящему здоров. Здоровье, подаренное природой, порой очень сложно сохранить в условиях современности: стрессы, нарушения экологии, ускоренный ритм жизни, компьютеризация, деформация общения. Сохранение и укрепление здоровья – это и желание каждого человека, и важная государственная задача.

Здоровье - это состояние внутренней целостности и гармонии, природный потенциал нашего тела, то, чем обладает каждый из нас. Тогда как тело выступает источником эмоций, хранящее в себе словно сосуд воспоминания и переживания, как о положительных, так и об отрицательных событиях.

Работая напрямую с телом, можно запустить процесс глубоких внутренних изменений, направленных на улучшение качества жизни человека. Техники работы с телом позволяют убрать разрушающие эмоции (страх, тревогу, обиду, чувство вины), психосоматические заболевания (головные боли, остеохондроз, бессонницу), использовать как ресурс организма энергии подавленных эмоций.

В педагогической деятельности стали равноправными понятия «физическое здоровье», "сохранение психологического здоровья" и "сохранение психического здоровья". Это относится не только к воспитанникам, но и к педагогам ДОО. В настоящее время профессия педагога относится к наиболее стрессогенным. По данным исследований, у трети педагогов показатель степени социальной адаптации равен или ниже больных неврозами [Митина Л.М., 1998].

Работая над решением этой проблемы, мы пришли к идее проведения специальных занятий с педагогами. В педагогическом коллективе муниципального дошкольного образовательного учреждения детского сада № 231 городского округа Самара с 2015 года разработана и реализуется программа здоровья с педагогами в виде занятий по обеспечению комплексной психо-физической помощи педагогам для сохранения и поддержания психологического и физического здоровья педагогических кадров.

#### ***Цель программы:***

создание условий для укрепления физического и психологического здоровья и гармонизации личности педагога.

#### ***Задачи:***

1. Формирование и усиление мотивации к бережному отношению к своему здоровью, к ведению здорового образа жизни.
2. Формирование оптимистического мировоззрения, смена ценностных ориентаций в пользу здоровья своего и окружающих.
3. Повышение уровня знаний и навыков педагогов в области сохранения здоровья, здорового образа жизни и стабилизации физического и психического здоровья педагога.
4. Развитие способностей педагогов контролировать физическое и психическое здоровье, использовать приемы саморегуляции психических состояний и приемы доровьесбережения.
5. Сформировать социально – психологической установки на возрастающую роль взаимной ответственности за сохранение здоровья, как со стороны администрации образовательных учреждений и других руководителей образования, так и со стороны педагогов, воспитанников и родителей.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на три учебных года.

### **Формы и режим занятий**

Для достижения поставленных целей и задач программой предусматривается работа в двух направлениях:

- физическое здоровье педагогов;
- психологическое здоровье педагогов.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Занятия чередуются:

- 1 неделя – занятия по укреплению физического здоровья (ведущий – физинструктор);
- 2 неделя – занятие по укреплению психологического здоровья (ведущий – педагог-психолог) и т.д.

### **I. «Физическое здоровье педагога ДОУ».**

Основным содержанием программы здоровья в разделе «Физическое здоровье педагога» являются современные здоровьесберегающие технологии, применяемые в занятии – это:

- асаны хатха-йога
- комплексы степ-аэробики
- скандинавская ходьба

Работниками дошкольного образовательного учреждения являются женщины, поэтому занятия с педагогами направлены на укрепление, сохранение здоровья, и совершенствование физических качеств (подвижность суставов и гибкость, ловкость, быстрота) женского организма от 25 лет и старше. Занятия с педагогами проводятся в двух возрастных группах: с педагоги до 40 лет, вторая группа – педагоги старше 40 лет. Практические занятия проводятся один раз в неделю 30-40 мин.

### **II. Психологическое здоровье**

Технологии укрепления психологического здоровья педагогов:

- Приемы телесно-ориентированной терапии.
- Аутотренинг
- Ароматерапия и релаксация.

### **Ожидаемые результаты**

- педагоги обучатся вести и пропагандировать здоровый образ жизни;
- смогут конструктивно реагировать в стрессовых ситуациях в рабочей и домашней обстановке, достойно выходить из конфликтных ситуаций;
- в совершенстве овладеют основами саморегуляции, что будет способствовать созданию более комфортного микроклимата в коллективе;
- освоят здоровьесберегающие технологии: асаны хатха-йога, скандинавская ходьба, степ-аэробика, а также ряд психологических приемов восстановления организма
- повысят уровень знаний в области сохранения психологического и физического здоровья, здорового образа жизни.

### **Мониторинг состояния физического и психологического здоровья педагогов ДОУ**

Цель: определения уровня состояния физического и психического здоровья педагогов, уровня мотивации педагогов к здоровому образу жизни, уровня знаний и умений в этой области.

Объект исследования – педагоги и специалисты МБДОУ «Детский сад №231» городского округа Самара

Предмет исследования – физическое и психическое здоровье педагогов.

Этапы проведения исследования:

- ознакомительное анкетирование;
- входная диагностика ;
- итоговая диагностика.

#### **Мониторинг состояния физического здоровья педагогов ДОУ.**

На каждом этапе реализации программы здоровья педагогов проводятся следующие методики работы.

**Цель:** определения уровня физического здоровья педагогов

Используемые диагностические методики:

- ознакомительное анкетирование о состоянии здоровья педагогов ДОУ;
- методика «Ваш истинный возраст»;
- анализ листков нетрудоспособности;
- методика «Доживете ли Вы до семидесяти?»;
- скрининг-диагностика педагогов ДОУ.

#### **Мониторинг психологического состояния педагогов.**

До начала и по окончании реализации занятий по Программе проводится тестовая диагностика психологического состояния здоровья педагогов.

**Цель:** выявление уровня тревожности педагогов, а также установление оценки социального благополучия, в том числе социальной составляющей качества жизни.

Используемые диагностические методики:

- личностная шкала проявлений тревоги (Дж.Тейлора);
- методика диагностики уровня социальной фрустрированности (Л.И. Вассермана)

### **Учебно-тематический план на 1 год**

<b>№</b>	<b>Наименование разделов, тем</b>	<b>Кол-во занятий</b>
<b>1.</b>	<b>Физическое здоровье</b>	
1.1.	Скандинавская ходьба	5
1.2.	Хатха-йога	7
1.3.	Степ-аэробика	6
<b>2.</b>	<b>Психологическое здоровье</b>	
2.1	Приемы телесно-ориентированной терапии.	7
2.2.	Аутотренинг	7
2.3.	Ароматерапия и релаксация.	4
Всего:		36

## СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

### 1.1. Хатха-йога путь к здоровому образу жизни.

Телесное здоровье, гармония разума и эмоций — не этого ли стремится достичь каждый современный человек? Хатха-йога — доступный и увлекательный способ добиться равновесия духовной и телесной составляющей. Начать можно со специальных видов занятий для начинающих, продвигаясь от простого к сложному. Кроме этого, сегодня разработаны специальные методики в выполнении асан (упражнений), которые нужно выполнять для гармонизации тех или иных чакр для поддержания женского здоровья. Чакры отвечают не только за все близлежащие органы, их нормальное функционирование и здоровье, также они связаны с той или иной психологической составляющей нашей личности.

В теле человека располагается множество чакр, из которых выделяют 7 основных:



Считается, что для здоровья – не только физического, но и психического, а также духовного – женщине нужно раскрыть и привести в гармонию первые две чакры – это Муладхара Чакра и Свадхистана Чакра.

Это не значит, что остальные чакры у нее менее важны – ни в коем случае!

Но если раскрыты нижние центры, то верхние, вероятнее всего, откроются без большого труда. В наше время большое число женщин уходит далеко «в духовное развитие» (а это, как вы понимаете, верхние центры), забывая о материальной жизни (земные, «нижние центры»), и вследствие этого возникают трудности не только в исполнении своих (чисто женских) обязанностей, но и появляются различные заболевания гинекологического характера, а это в первую очередь означает – неприятие своей женской природы.

Первая чакра (Муладхара) - это чакра выживания, инстинкт пищи, убежища, защиты. Дисгармония на этом уровне возникает от нехватки необходимого или когда человек чувствует себя жертвой. Также дисгармония на этом уровне проявляется как желание накопить и страх потерять. Для гармоничной работы первой чакры женщина должна чувствовать себя в полной безопасности, должна понимать, что у нее есть что покушать (и всегда будет, поэтому часто именно женщины любят, чтоб холодильник был наполнен разнообразной едой – мужчине достаточно, что есть что покушать в конкретное время, женщины же любят, чтоб было «про запас»), есть где жить и на что купить наряды. Желательно, чтобы именно мужчина дал такую защиту женщины, так как у мужчины Муладхара чакра отдающая, а у женщины – принимающая. Физически она отвечает за кости, ноги, органы таза, толстый кишечник. Проблемы, возникающие из-за дисбаланса в чакре: запоры, геморрой, усталость, апатия, вялость, заболевания крови, проблемы с напряженностью в спине, проблемы с суставами и костями, проблемы с тканями и кожей.

Вторая чакра (Свадхистана) – чакра удовольствия, сексуальная чакра, а также она связана с творчеством и деторождением. Дисгармония проявляется как сексуальная неудовлетворенность или, наоборот, сексуальная перегрузка – во всем должна быть гармония. Для поддержания этой чакры в гармонии важна творческая реализация, доверие жизни. Также из дисбаланса Свадхистану выводит страх не состояться как творческая личность и большая зависимость от чувственных наслаждений. Физически эта чакра наиболее всего связана с женскими половыми органами (придатки, гормональная система), малый таз, отвечает за деторождение. Проблемы и заболевания, возникающие из-за дисбаланса в чакре: мышечные спазмы, аллергии, физическая хрупкость, запоры, сексуальная неуравновешенность и или отсутствие сексуального желания, бесплодие, помехи и подавленность, отсутствие творческого начала. Считается, что целлюлит также возникает при дисгармонии второй чакры.

Физическое развитие данных чакр осуществляют с помощью специальных упражнений – это асаны хатха-йоги, которые выполняются в различных положениях: стоя, сидя и лежа.

#### Асаны хатха-йога



Асане



Асане

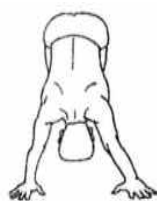


асан молящего

дуновение

складка

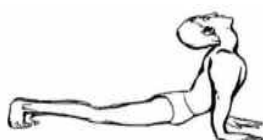
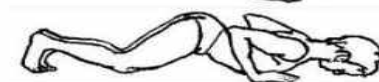
конная поза



асан гора



приветствие восемью частями



асан змея

#### Хатха-йога для снятия стресса:

Очень часто мы забываем, что бороться со стрессом, будучи выведенным из состояния равновесия, - это все равно, что плыть против течения. Главная сложность сегодняшнего дня - остаться с самим собой при одновременном взаимодействии с

окружающими, адекватно реагировать на непростые жизненные ситуации, на события окружающей нас жизни, на поведение людей, не прерывая постоянной связи с собственным Я. Вот здесь нам и поможет хатха-йога для снятия стресса!

На самом же деле понятие хат-йоги гораздо шире, чем просто определенные положения тела (асаны). В него входят медитативные практики, дыхательные упражнения, сосредоточение и работа с нравственными нормами человека. Хат-йогой может считаться все, что дает вам ощущение комфорта, целостности, помогает лучше сосредоточиться, понять себя. Это и прогулка по лесу, приятный отдых на пляже, даже просто осознанно сделанный вдох-выдох.

#### Омоложивающие действия хатха-йоги

Практикуя асаны хатха-йоги для молодости, женщина довольно быстро замечает сильные позитивные изменения в своем теле:

- Уже существующие морщинки разглаживаются;
- Кожа становится более эластичной и упругой;
- Волосы приобретают густоту и блеск;
- Укрепляются зубы;
- Появляется молодой блеск в глазах.

#### Основная омолаживающая асана в хатха-йоге

Основными омолаживающими асанами в йоге являются так называемые перевернутые асаны. То есть те, в которых ноги находятся выше уровня головы.

Королевой омолаживающих асан является стойка на голове. На санскрите – Ширшасана (Сиршасана). Однако для неподготовленного человека это положение может оказаться слишком сложным. Поэтому подходить к выполнению этой асаны нужно очень осторожно. Для начала эту асану рекомендуется выполнять стоя у стены, чтобы подстраховаться и натренировать чувство баланса, учитывая, что основная нагрузка должна приходиться на руки и ни в коем случае не на шейный отдел!

На первом этапе нужно выполнять эту асану всего 30-50 секунд. Когда ваш уровень подготовки поднимется, длительность выполнения этой асаны нужно довести до 5 и даже 15 и более минут. Но не спешите. Не делайте данную асану ранним утром сразу после пробуждения, практика ширшасаны требует определенной диеты – жирные блюда и алкоголь не допустимы. После выполнения ширшасаны при ее постоянной практике рекомендуется выпить немного молока для гашения энергии в центре тела и для профилактики повышения кислотности желудочного сока.

Древние тексты утверждают, что в ширшасане тело человека рождает «эликсир молодости», который постепенно стекает на язык практикующего. Этот эликсир нужно тут же проглатывать, так как согласно заверениям древним именно он производит удивительный омолаживающий эффект на все тело практикующего ширшасану.

#### Чем полезна ширшасана по мнению современных врачей?

Улучшается отток венозной крови от органов малого таза и брюшной полости;

- Тонизируется гипофиз и шишковидная железа;
- К клеткам мозга приливает «чистая» кровь, запуская процессы обновления, таким образом, стимулируется активная мозговая деятельность, возрастает трудоспособность, внимательность, укрепляется память и т.д.;
- Тренируется сердечная мышца;
- Повышается уровень гемоглобина;





- Асана является хорошим способом борьбы с бессонницей, простудами, тозилитом и профилактикой данных проблем.

Облегченные перевернутые асаны хатха-йоги

Помимо королевской асаны в хатха-йоге существует несколько других, более облегченных позиций для тех, кому по какой-либо причине пока еще тяжело вставать на голову.

В основном это разнообразные стойки на плечах, напоминающие нашу «березку». Эти асаны также очень эффективны, при этом выполнять их довольно легко даже людям с лишним весом и другими проблемами физического плана.

Секрет перевернутых позиций хатха-йоги

Современная медицина подтверждает, что в результате занятий хатха-йогой достигается сильный омолаживающий эффект. Происходит это за счет:

- Улучшения кровообращения мозга;
- Прилива крови к капиллярам мимических мышц лица;
- Тренировки подвески внутренних органов;
- Усиление позвоночного столба.

Врачи также рекомендуют перевернутые позиции для лечения гипертонии, гипотонии, снижения иммунитета, варикозного расширения вен и других распространенных недугов.

В занятиях с педагогами ДООУ мы используем следующие комплексы:

«Комплекс асан для женского здоровья»,

«Комплекс «плоский живот»,

Комплекс хатха-йога для снятия стресса,

Омолаживающие асаны,

Комплекс Сурья Намаскар.

## **1.2. Степ-аэробика и технология ее применения в оздоровительных занятиях с педагогами ДООУ.**

Степ-аэробика — это аэробные циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости и оздоровления организма женского организма. Для них характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания. Это вид танцевальной аэробики проводятся со специальными платформами - "степами". То есть, Степ-аэробика - это танцевальные занятия при помощи специальной платформы, имеющей приспособления, позволяющие устанавливать нужную высоту. На них надо подниматься и опускаться в ритме музыки, в сочетании с обычными танцевальными движениями. Высота степов обычно составляет 15-30 см. Для начинающих высота платформы должна быть 15-20, а для подготовленных 30 см,

ширина - около 50 см. Насчитывается около 200 способов подъема на платформу и схождения с нее.

Большая популярность степ-аэробики объясняется следующими факторами:

- основные движения просты и вполне доступны людям без специальной двигательной, в частности танцевальной, подготовки;
- занятие проводится в знакомой обстановке. Каждый занимающийся выполняет упражнения на своем постоянном месте. За каждым занимающимся осуществляется контроль и коррекция выполнения двигательных действий.
- для проведения занятий не требуется больших залов;

- вариативность движений довольно высока - она зависит от уровня подготовленности. В степ-аэробике применяются и простейшие шаговые движения, напоминающие подъем и спуск по лестнице, и сложные хореографические элементы, а также танцевальные движения и комбинации различного характера. Можно разнообразить движения за счет положения платформы (продольно или поперечно относительно туловища), а также используя две платформы;

- степ-платформу можно применять не только с целью воспитания выносливости, в качестве кардио-тренажера, но и использовать для силовых тренировок (для педагогов до 40 лет);

- доступная стоимость степ-платформы по сравнению с другим оборудованием (например, тренажеров);

### 1.3. Новый способ укрепления здоровья педагогов ДООУ: скандинавская ходьба, ее польза.



Сбылась мечта всех женщин, которые хотят похудеть, но по тем или иным причинам не могут интенсивно заниматься в тренажерном зале или просто совершать пробежки по утрам. Имя ей – скандинавская ходьба для похудения. Именно она помогает сбросить рекордное количество килограммов во время неспешной прогулки. Сказать «спасибо» за такое открытие можно лыжнику Юхе Миото, который в 70-х годах прошлого века предложил спортсменам в летнее время продолжать тренировки в обычной обстановке, вооружившись одними лыжными палками.

Помимо желанного снижения веса ходьба с палками обладает массой преимуществ:

- во время занятий слаженно работают все мышцы верхней и нижней частей тела;
- скандинавская ходьба активизирует в процессе 90% мышц.
- снижается нагрузка (благодаря палкам) на коленные, тазобедренные, голеностопные суставы;
- начинают слаженно работать мышцы шейно-плечевого аппарата, значительно улучшается осанка;
- после ряда занятий увеличивается выносливость человека, т.к. палки помогают передвигаться без особенных усилий быстрее;

## **II. Психологическое здоровье педагога.**

Воспоминания обо всем, что с нами произошло, хранятся в нашем теле, в том числе — о наших чувствах. Тело можно сравнить с чуланом, в который отправляется все то, что не хочется видеть в самом доме, так и в нашем теле поселяются все те чувства, которые наше сознание не хочет в себе видеть, то есть признавать. В психологии этот механизм называется вытеснением: в бессознательное вытесняются болезненные переживания, мысли, воспоминания. И, конечно же, наше тело переполняется и перенапрягается, устает удерживать весь этот ненужный и зачастую тяжелый эмоциональный опыт.

Для снятия эмоционального напряжения в-первую очередь, необходимо стремиться к снижению мышечного напряжения. Так, Г.С. Беляев, В.С. Лобзин, И.А. Копылова отмечают, что мышечная деятельность связана с эмоциональной сферой и мышечное напряжение является внешним проявлением неприятных эмоций (страха, гнева и др.). Соответственно, расслабление мышц – это внешний показатель положительных эмоций, состояния общего покоя, уравновешенности, удовлетворенности и первый шаг на пути к внутреннему расслаблению.

Исследование телесных ощущений и состояний, работа с ними существенно расширяет психотерапевтическое пространство и возможности психолога, облегчает процесс раскрытия переживаний человека. В любой момент жизни тело воплощает особенности личности, характер психологических проблем и конфликтов человека. Это синтетический метод «исцеления души через работу с телом», с запечатленными в теле переживаниями и проблемами человека, помогающий тренировать подвижность основных нервных процессов, что особенно полезно нерешительным, тревожно-мнительным, склонным к длительным переживаниям людям. Тренируя и обучая организм человека новым психофизическим состояниям, новому восприятию, новым реакциям, непривычному эмоциональному включению, можно помочь ему начать чувствовать себя внутренне более свободным и естественным. Подтянув, таким образом, психологическое здоровье, через физические преобразования с телом.

### **2.1. Приемы телесно-ориентированной терапии**

Тело является фундаментальной ценностью человека и имеет первостепенную значимость в жизненных процессах. Тело — это изначальная данность в бытии родившегося младенца. Развиваясь, ребенок, прежде всего, вычленяет из реальности именно свое тело. Позже тело становится основой личности и сознания и воспринимается как «Я». Именно телесно-чувственный опыт становится фундаментом психического развития и самопознания. Это верно и в филогенетическом, и в онтогенетическом аспекте.

Известно, что каждый ребенок обладает богатым спектром ощущений, его возможности жить и чувствовать колоссальны. В процессе развития его тело формируется как универсальный, общечеловеческий язык, выражающий и передающий чувства и отношения другим людям. Но у многих людей издержки воспитания, сложности взросления и переживаемые стрессы постепенно приводят к подавлению чувств и ощущений тела (чаще негативных, разрушительных или неуместных), к утрате глубины переживаний, к оскудению диапазона эмоций (или к усилению их хаотичности и разрушающей интенсивности).

Эмоционально значимые переживания «врастают в память тела» и фиксируются в нем. Тело, запечатлевая маски и роли, избранные как способ защиты от тяжелых переживаний, обретает «мышечный панцирь», узлы и зоны хронических напряжений и зажимов. Они блокируют жизненную энергию, эмоции, силы, способности; ограничивают подвижность и ресурсы жизнестойкости тела; снижают качество жизни и полноценность самой личности; ведут к заболеваниям и старению.

Подавляя опасные либо негативные чувства и переживания тела, человек приходит к внутренним конфликтам, когда эмоции «отсекаются» от движения и восприятия, действия — от мышления и чувств, понимание — от поведения. Таким образом, травмы и

разочарования, накапливаясь, влекут за собой разлад между чувствами, разумом и телом, потерю контакта с частями души и тела, с чувственной реальностью мира. Человек утрачивает ощущение внутренней гармонии. В итоге с возрастом человек все сильнее чувствует трагичность существования, погружается в страдания либо в «оценочное переживание жизни», что подменяет ему радость подлинно чувственного восприятия и переживания реальности. Человек начинает ощущать, что он не целостен, что он потерял контакт с собой или его не удовлетворяет качество этого контакта. Психологически потеря контакта с собой тождественна потере контакта с телом.

Развивая способность осознавать свою телесно-чувственную природу, — строя таким образом мост между мыслями, действиями и эмоциями, — телесная терапия запускает процесс их осознания и трансформации, их соединения в единое целое, что позволяет найти внутренние ресурсы для необходимых изменений. Психологическая зрелость личности формируется в процессе освобождения жизни тела, развития осмысленного диалога с собственными чувствами и разумом. Телесно-чувственное осознание является ключом к поиску жизненных смыслов, к обретению себя, к полноценной самореализации.

Понятия «тело», «телесность» — ключевые в телесной терапии. «Телесность» — это не только собственно тело, но и его временное измерение (прошлое, настоящее, будущее), и пространство вокруг ядра, включая различные феномены сознания: традиции, желания, потребности. Телесность, тот или иной способ восприятия телесности, и составляет базу первичного опыта человека, основу структуры самосознания. В экзистенциальном смысле мир телесности — это микрокосм, воплощающий в себе глубинную мудрость Вселенной, где тело связывает человека и природу в единое гармоничное целое.

На уровне тела, то есть базовых морфологических, биологических свойств нашей природы, все люди едины и подобны друг другу. Телесность нельзя сводить к индивидуальному уровню человеческого существа, скорее это способ выражения принадлежности и отношения человека к миру.

Телесность выражает внутреннюю сущность человеческого естества, воплощает способ его бытия в настоящем времени, и контакт с телом необходим человеку для осознания и освоения собственной природы. В различных направлениях телесной психотерапии многолетние теоретические и практические исследования изучают язык стрессов и травм, его влияния на состояние тела и души. Важно, что соматические симптомы психических травм понимаются как телесные проявления переживаний человека. Телесная психотерапия направлена не на их устранение, а на то, чтобы сделать их доступными осознанию. Тогда ставшие невротическими или патологическими чувства и поведение можно соотнести с представлениями, смыслами и ценностями человека.

В телесной терапии существует множество подходов, иногда резко отличающихся один от другого. Тут разработано большое число разнообразных техник, использующих взаимодействие с телом: прикосновения, движения, дыхание.

**Цель:** снятие психических и мышечных напряжений (зажимов); повышение чувствительности к себе, к собственному телу; физическое и душевное раскрепощение; повышение чувствительности к собственным эмоциям и чувствам; обретение чувства гармонии с окружающим миром и на развитие творческого потенциала: развитие восприятия, реактивности, внимания, воображения.

Техники телесной психотерапии расширяют активное или направленное воображение, которое включает в себя не только образы, но и осознанные телесные ощущения и потребности, желания и чувства. Данные техники открывают доступ к соматическому бессознательному и позволяют устранить выявленные блоки, мешающие развитию личности. Эти техники отвечают всем требованиям целостного подхода: для них человек — единое функционирующее целое, сплав тела и психики, где изменения в одной

области сопровождают изменения в другой. Чтобы человек смог чувствовать себя единым, вернуть себе ощущение целостности, необходимо не только интеллектуальное понимание, интерпретация или осознание вытесненной информации, но и ощущение в каждый данный момент единства тела и психики, ощущение целостности всего организма.

Данный подход имеет четкое нейробиологическое основание, и опирается на внутреннюю способность нервной системы к гибкому реагированию на стресс.

В любой период жизни человека некие сверхтяжелые для него события могут привести к изменению в нервной системе, которые негативно повлияют на чувства человека и его отношения с окружающим миром. Телесно-ориентированная психотерапия позволяет нервной системе внутренне интегрировать эти сверхтяжелые события и вернуть баланс психической и физической жизни человека.

Отметим только, что даже если каких-то сверхтяжелых событий и связанных с ними мощных потрясений, в жизни человека на его памяти не случилось, многие его мышечные зажимы и напряжения могут происходить от забытых происшествий, а так же просто от стрессогенной среды, в которой человек длительное время находится (тяжелая работа, напряженный бизнес, служба в горячей точке, тюремное заключение и т.д.). Кроме психических травм, телесно-ориентированная психотерапия может работать и просто как коррекция сознания.

Приемы и методы телесно-ориентированной психотерапии, применяемые в ходе Программы: сочетание дыхательных, двигательных и медитативных практик.

## **2.2. Аутогенная тренировка**

В 1932 году немецкий психиатр Иоганн Шульц предложил авторский метод саморегуляции, который он назвал аутогенной тренировкой. В основу своего метода Шульц положил свои наблюдения над людьми, которые впадали в трансовые состояния.

Аутогенная тренировка — это метод самостоятельного вызывания у себя особого состояния, использования этого состояния и самостоятельного выхода из него. Практикующие данный метод способны по своей воле успокоиться, эффективно снять физическое и психическое напряжение, быстро отдохнуть: восстановление сил в аутогенном состоянии идет гораздо быстрее, чем во время сна или простого отдыха.

Основной технический прием - мысленное многократное повторение вербальных формул, описывающих состояние релаксации. Обучение релаксации осуществляется путем освоения шести стандартных упражнений. Первое упражнение направлено на освоение формулы "тяжесть" ("мои руки и ноги совсем тяжелые"). Второе упражнение - "тепло" ("мои руки и ноги очень теплые"). Основная формула третьего упражнения - "сердце бьется спокойно и ровно" (при кардиофобии не используется из-за того, что оживляет страхи за сердце). Четвертое упражнение - "дыхание спокойное и ровное". Пятое упражнение - "тепло в солнечном сплетении". Шестое - "прохлада во лбу".

Поза самая обычная: сидя на стуле, держите спину прямо, сбалансируйте свое тело, сядьте удобно. Ноги на полу, кисти рук лежат удобно на коленях, или так, что соприкасаются большие и указательные пальцы. Или любая другая, которая позволит максимально расслабиться.

Вторая ступень аутогенной тренировки (аутотренинга)— визуализация, воображение приятных, спокойных картинок для того, чтобы распространить расслабление, достигнутое телом, в сознание. Некоторые представляют себя катающимися на лодке по спокойному озеру в солнечный день. Иные предпочитают порхающих в воздухе птичек, накачивающиеся на берег морские волны или уютную комнату с камином.

Визуализация расслабляющих картинок (иногда называемая аутогенной медитацией) начинается с закрывания глаз вверх, как будто вы пытаетесь рассмотреть свой собственный лоб. Как было показано в исследованиях, уже сам этот процесс сказывается на альфа-волновой активности мозга. Следующий шаг - визуализация одного цвета, по вашему выбору, по всему полю зрения. Затем представьте, как из этого цвета появляются

картины. После того как вы выполните эти задания, попытайтесь представить какой-нибудь предмет на темном фоне. Образ этого предмета должен быть четким, неподвижным и неизменным в течение длительного времени (от сорока до шестидесяти минут).

Следующая стадия аутогенной медитации — визуализация абстрактного понятия (например, свободы). Затем вы можете перейти к концентрации на чувствах, представляя себя в разных ситуациях. Например, вы можете сконцентрироваться на своих ощущениях, представив, что катаетесь на облаке.

Чтобы сделать ее максимально реальной, нужно использовать все органы чувств. Вы должны почувствовать запахи, услышать звуки, увидеть цвета и даже почувствовать вкус, если он присутствует в вашей картинке. Вы можете представлять облака, долины, полевые цветы, прохладный лес, бревенчатую хижину, чистый родник, пологий холм или нечто другое, что поможет вам расслабиться. Для примера я выбрал солнечный пляж. Помните о том, что визуализация помогает избавиться от стресса и расслабиться, так что используйте ее себе во благо.

На следующей стадии вы визуализируете других людей, сначала тех, к кому относитесь нейтрально, потом — членов своей семьи и друзей. Предполагается, что в результате такой визуализации вы переживаете некий инсайт относительно отношений с этими людьми. Иначе говоря, отношения с теми, с кем вы конфликтуете, улучшатся после переживания инсайта в процессе аутогенной медитации.

Наиболее распространенная ошибка в начале обучения — неумение видеть зачатки нужного состояния и, вследствие этого — стремление внушить себе нужное состояние. Именно поэтому помимо основных упражнений существует также специальное вводное упражнение АТ.

Его цель — создание предварительных условий для начала занятия аутогенной тренировкой. В подходящем месте примите одну из поз, расслабьтесь, закройте глаза. Дышите спокойно, как во сне; вдох и выдох через нос. Пассивно сосредоточьтесь на спокойствии, являющемся следствием нахождения в тихом месте, расслабления в удобной позе и отключения от окружающего при закрытии глаз.

Не внушайте себе какого-то особого спокойствия, пассивно сосредоточьтесь на том, которое у вас есть в данное время. Даже если вы напряжены на девять десятых, сосредоточьтесь на одной десятой расслабления. Занимайтесь ровно столько, сколько вы можете заниматься пассивно — помните, что только пассивная концентрация дает эффект.

Если вы начали отвлекаться, следует выйти из упражнения. В первый раз концентрируйтесь на упражнении всего несколько секунд, чтобы не было соблазна активно вызывать спокойствие. В течение нескольких секунд сосредоточиться на реальном спокойствии может даже рассеянный человек.

Чтобы релаксационные упражнения были более эффективными, следует выполнять три основных правила:

- перед тем как почувствовать расслабление, необходимо напрячь мышцы.
- напряжение следует выполнять плавно, постепенно, а расслабление — быстро, чтобы лучше почувствовать контраст.
- напряжение следует осуществлять на вдохе, а расслабление — на выдохе.

### **2.3 Ароматерапия и релаксация**

Ароматерапия — один из древнейших методов воздействия на сознание, древний способ взаимодействия с миром. Практически во всех древних культурах, как то Египет, Греция, Рим, Китай, Индия эфирные масла и экстракты растений широко использовались для воздействия на психику человека для достижения и моделирования определенных эмоциональных состояний. Часто данное воздействие сопровождалось музыкой, глубоким дыханием.

Ароматы действуют на нас, хотя мы очень часто не замечаем этого. А они моделируют наши эмоции и вызывают определенные поведенческие реакции. Ароматерапия в психологии помогает избавлять человека от негативных эмоций и давать ему позитивный настрой.

Запахи эфирных масел воздействуют на нас на физическом, психологическом и социальном уровне.

Воздействие эфирных масел реализуется на бессознательном уровне и внешняя видимая картина «нравится - не нравится запах» не отражает особенности реагирования нервной системы на запах.

Ароматические масла должны применяться не беспорядочно, не от случая к случаю, а последовательно и продолжительное время, минимальное время воздействия эфирного масла на психику, до появления видимого результата.

Базовый принцип ароматерапии – принцип одобрения аромата. Иначе говоря, нам нравится то, что больше всего необходимо нашему организму и психике на данный момент. На этом строятся различные диагностические методы, которые широко применяются в профессиональной ароматерапии. Например, человек в состоянии стресса сочтет наиболее приятным для себя эфирное масло, обладающее адаптогенными свойствами, как то масла пихты, лимона, бергамота, душицы.

Благовония, а именно так называли раньше эфирные масла, считались символом богатства и одним из ценнейших подарков.

Благовония гармонизируют психику и нервную систему, нормализуют обменные процессы в клетках, их дыхание и репродукцию. С помощью масел можно эффективно бороться с депрессией, неврозами, кожными заболеваниями, заболеваниями верхних дыхательных путей, аллергией и др. Ароматерапия – прекрасный натуральный метод исцеления, но не панацея от всех болезней. Главная цель ароматерапии – возвращение равновесия и гармонии телу и психике человека, а также высвобождение и приведение в действие его спящих сил.

Релаксационные занятия способствуют улучшению настроения, нормализации сна, активизации личности, более продуктивному органическому лечению.

Релаксация - система приемов, способствующих мышечному расслаблению, и сам результат, то есть глубокое мышечное расслабление и связанное с этим внутреннее состояние покоя.

Релаксация экономит силы, которые обычно человек тратит на напряжение мышц и которые нет нужды задействовать в данный момент. Эту энергию лучше использовать на более важные вещи. Релаксация способствует снятию мышечных зажимов.

## ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вассерман Л.И., Иовлев Б.В., Беребин М.А. Медотика для психологической диагностики уровня социальной фрустрированности и её практическое применение. Методические рекомендации. НИПНИ им. Бехтерева, 2004.
2. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.
3. Габдреева, Г.Ш. Самоуправление психическим состоянием: Учеб. пособие / Г.Ш. Габдреева. – Казань: Изд-во КГУ, 1981. – 63 с.
4. Гаджиева, Н.М. Основы самосовершенствования. Тренинг самосознания / Н.М. Гаджиева, Н.Н. Никитина, Н.В. Кислинская. – Екатеринбург, 1998. – 144с.
5. Корнеева Л.Ф. Применение степ-аэробики в физкультурно-оздоровительных занятиях / Корнеева Л.Ф., В.П. Копаев // Физическая культура, профессиональное образование и олимпийское движение: тез. докл. науч.-практ. конф. Великие Луки, 1996
6. Круцевич Т.Ю. Аэробика как базовый компонент современного фитнеса / Т.Ю. Круцевич, Ю.А. Усачев // Спорт и здоровье : первый междунар. науч. конгр. (9-11 сент. 2003 г.) / С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 2003.
7. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. М.: Терра-спорт: Олимпия Пресс, 2001.
8. Кундалини . Йога: поток бесконечной силы», Издательство : Йога «Экс- Пресс», 2010 г.
9. Линдберг А.: Марафон здоровья: скандинавская ходьба и джокинг. От первых шагов до спортивной трассы. Издательство «Вектор», 2015г.
10. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки / Т.С. Лисицкая // Теория и практика физ. культуры. 2002. - № 8.
11. Личностная шкала проявлений тревоги (Дж.Тейлор, адаптация Т.А.Немчина) / Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. И.Б.Дерманова. – СПб., 2002. С.126-128.
12. Николаева М. В. Основные школы хатха-йоги. СПб., 2007.
13. Петров В.К. Новые формы физической культуры и спорта / В.К. Петров. М.: Сов. спорт, 2004.
14. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом / А. Полетаева. – СПб.: Питер, 2013
15. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера. ООО Издательство «Питер», 2015
16. Психофизический потенциал и реальный уровень здоровья педагогов / С.М. Косенок, В. М. Карлышев, А.П. Исаев, С.А. Кабанов // Педагогика. – 1998. – №4. – С. 118 – 119.
17. Семенова Е.М. Психологическое здоровье ребенка и педагога: пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования / Е.М. Семенова, Е.П. Чеснокова; под ред. проф. Е.А. Панько. – Мозырь: Белый ветер, 2010. – 174с.
18. Сидерский А.: «Хатха-йога как технология интегрального тренинга», Киев, Ника-Центр, 2000.
19. Соловова Н. А. Здоровье педагога: теория, диагностика, тренинг, рекомендации : учебно-методическое пособие. Самара : ООО "Издательство АСГАРД", 2016. 147 с.
20. Францина Сузи. Йога зрелой женщины уникальная альтернатива гормональной терапии.- Перевод с англ. – М.: ООО Издательский дом «София», 2011 г.
21. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике. Составитель В. Баскаков, М., 1997.
22. Шанти Натхини. Женские даосские практики. Период подготовки. СПб., 2006.



## Методика оценки физического здоровья педагогов ДОУ

### Анкета «Состояние здоровья»

№	Утверждения о самочувствии и деятельности	Да	Нет
1.	Я чувствую себя абсолютно здоровым		
2.	У меня есть отклонения в состоянии здоровья: сердечно-сосудистой системы; дыхательной системы; желудочно-кишечного тракта; печени; варикозного расширения вен; почек; гинекологические заболевания; неврологические заболевания		
3.	В последнее время меня стали раздражать вещи, к которым я раньше относился спокойно		
4.	Я стал вялым и раздражительным		
5.	Мне трудно удержать в памяти даже те дела, которые нужно сделать сегодня		
6.	В последнее время мне стало трудно вести урок (занятие)		
7.	У меня ровный и спокойный характер		
8.	Меня мучают боли в висках и во лбу		
9.	У меня бывают приступы сердцебиения		
10.	Мне трудно сосредоточиться на задании		
11.	У меня иногда возникают ощущения тошноты		
12.	У меня часто болит голова		
13.	Моя работа мне перестала нравиться		
14.	Я постоянно хочу спать днем		
15.	Мои близкие стали замечать, что у меня портится характер		
16.	Мне нравится работать в коллективе		
17.	Я с удовольствием прихожу на работу		
18.	У меня чаще всего беспокойный сон		
19.	Я все время чувствую себя усталым		
20.	Я веду здоровый образ жизни		

### Обработка результатов

За каждый ответ «нет» на вопросы 1,7, 16,17,20-1 балл

За каждый ответ «да» на вопросы 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14,15,18,19-1 балл.

Подсчитать сумму баллов:

0-6 баллов - Ваше состояние вполне благополучно

7 – 14- Ваше состояние нельзя назвать благополучным. Стоит задуматься о факторах риска здоровья Вашей жизни.

15-20- Ваше состояние нельзя назвать благополучным. Необходимы консультации специалистов.

### Методика «Ваш истинный возраст»

Приятно услышать: «Вы выглядите моложе своих лет!». Или говорят, что женщине столько, на сколько она выглядит, а мужчине -на сколько он себя чувствует. Однако эти суждения субъективны. Мы неосознанно можем подгонять наблюдения под желаемый

ответ. Знать свой истинный возраст как объективную характеристику состояния организма – значит получить заблаговременно сигнал о подстерегающей Вас опасности, скорректировать образ жизни, привычки. Возможно, решение этого вопроса должно начаться спомощью выполнения несложных, но весьма информативных тестов Р. Уролфорда, который предлагает 3 теста (тест на равновесие, тест для глаз и тест для кожи).

**Тест на равновесие «Цапля».** Встаньте босыми ногами на пол. Закройте глаза и, не сгибая ногу в колене (все равно , левую или правую), поднимите ее на 10-15 см вверх. Сколько Вы простоите, не потеряв равновесие? Свой возраст определите с учетом следующей таблицы:

Время (сек):	30	28	22	18	10	4
Возраст(лет)	20	30	40	50	60	70

**Тест для глаз.** Считается, что люди в 20-летнем биологическом возрасте могут читать обычный газетный лист, удалив его на расстоянии 20см от глаз. При этом им отчетливо видна каждая буква. Если буквы остаются четкими на расстоянии 25, то Вам около 30 лет, 35 см говорит о 40-летнем возрасте, 60-летний видит хорошо с расстояния 45 см, 70-летним необходимо отодвинуть газету аж на 60 см. тот, кто привык пользоваться очками, должен отложить их в сторону на время теста.

**Тест для кожи.** Положите руки на стол. Пальцем одной руки нажмите между большим и указательным пальцами другой руки, до появления легкой боли. Продолжайте эти действия 5 сек., после чего резко отпустите. В месте сдавливания Вы увидите белое пятно – кровь «отхлынула». Засеките время, за сколько секунд кожа примет первоначальную окраску.

Время (сек):	5	8	10	15	40
Возраст (лет) менее	30	40	50	60	70

**Итоговый результат трех последних тестов.** Для большей надежности сложите полученные возрасты и разделите на 3. Этот усредненный вариант скажет Вам о многом.

### **Методика «Доживете ли Вы до семидесяти?»**

Средняя продолжительность жизни человека постоянно растет. Но каждого, естественно, интересует его собственные шансы на долголетие. Наверняка многое прояснит этот тест, составленный американскими медиками. Отвечайте на вопросы совершенно искренне, а над некоторыми еще и поразмышляйте. Может быть, вам необходимо в чем-то изменить свой образ жизни. Возраст не имеет значения. Все равно вам 20 или 50 лет. Зато чем раньше вы откажетесь от вредных привычек, тем лучше. Итак, возьмем число 72, из него будем вычитать или прибавлять к нему набранные в результате ваших ответов очки.

Если Вы мужчина. Вычтите от 72 число 3. женщинам нужно добавить к числу 72 число 4 – они живут в среднем на 7 лет больше, чем мужчины. Следовательно, у мужчин за основу берется средняя продолжительность их жизни-69 лет, женщин -76.

Если Вы живете в городе с населением 1 млн.человек, то вычтите 2 года. Если Вы живете в населенном пункте с населением менее 10 тыс., то добавьте 2 года.

Если Вы заняты умственным трудом - отнимите 3 года, если физическим – прибавьте 3 года.

Если Вы занимаетесь спортом пять раз в неделю хотя бы по полчаса, то прибавьте 4 года, если 2-3 раза- прибавьте 2 года.

Если Вы женаты (замужем, собираетесь вступить в брак) – добавьте 5 лет, если нет, если нет - вычтите по одному году за каждые 10 лет холостой жизни (начиная с 25-летнего возраста).

Если Вы постоянно спите больше 10 часов, вычтите 4 года, если по 7-8, часов ничего не вычитайте. Если Вы плохо спите, отнимите 3 года. Большая усталось, как и продолжительный сон,- признаки плохого кровообращения.

Если Вы нервный. Вспыльчивый, агрессивный человек, отнимите 3 года, если спокойный, уравновешенный -добавьте 3 года.

Если Вы счастливы, до добавьте 1 год, если несчастливы, отнимите 2 года.

Если за рулем Вы постоянно нарушаете правила, отнимите 1 год.

Если вам постоянно не хватает денег, и вы все время ищите 5, где бы можно было подработать, отнимите 2 года.

Если у вас среднее образование, добавьте 1 год, если высшее 2 года.

Если вы на пенсии, но продолжаете работать, прибавьте 3 года (полная бездеятельность, отсутствие общения сокращают жизнь).

Если ваша бабушка (дедушка) дожили до 85 лет, то добавьте 2 года, если оба дожили до 80-4 года, если кто-то из них скоропостижно скончался, не дожив до 50 лет (умер от инсульта, инфаркта), вычтите 4 года.

Если кто-то из ваших близких родственников, не дожив до 50 лет, скончался от рака, инфаркта -вычтите 3 года.

Если Вы выкуриваете больше трех пачек сигарет в день - отнимите 8 лет, если 1 пачку - 6 лет, если меньше пачки -3 года. Если каждый день Вы выпиваете хоть каплю спиртного . вычтите 1 год.

Если ваш вес по сравнению с нормальным для вашего возраста и роста превышает 20 кг. - вычтите 8 лет, если 15-20 кг., то – 4 года, если 5-15кг. -2 года.

Если Вы старше 40 лет и Вы проходите каждый год профилактический медицинский осмотр, добавьте 2 года, если вам 3-40 лет, прибавьте 2 года, 40-50 лет- 3 года и если вам больше 50 лет-4 года.

Число, которое получится у вас в итоге, и есть тот возраст, до которого вы можете дожить.

### **Скрининг-диагностика**

Работоспособность – способность человека к выполнению конкретной деятельности в рамках заданных лимитов времени и параметров эффективности. Показатели работоспособности в каждый отрезок времени наиболее адекватно отражают состояние центральной нервной системы, индивидуальные возможности которой определяются состоянием и характером изменений. Уровень работоспособности зависит от индивидуального типа высшей нервной деятельности, тренированности, физической реактивности, которая изменяется при заболеваниях. Различают физическую, умственную и эмоциональную работоспособность.

### **Оценка физической работоспособности**

В практике оценки работоспособности взрослых используются приведенные ниже тесты. Гарвардский степ-тест (L. broucha, 1943) заключается в подъемах на скамейку высотой 50 см для мужчин и 43 см для женщин в течение 5 мин в заданном темпе. Темп восхождения постоянный и равняется 30 циклам в 1 мин. Каждый цикл состоит из четырех шагов. Темп задается метрономом 120 ударов в минуту. После завершения теста обследуемый садится на стул и в течение первых 30 с на 2-й, 3-й и 4-й минутах подсчитывается ЧСС. Если обследуемый в процессе тестирования отстает от заданного темпа, то тест прекращается.

О физической работоспособности спортсмена судят по индексу гарвардского степ-теста (ИГСТ), который рассчитывается, исходя из времени восхождения на ступеньку и ЧСС после окончания теста. Высота ступеньки и время восхождения на нее выбираются в зависимости от пола и возраста обследуемого (см. табл. *Высота ступеньки и время восхождения в гарвардском степ-тесте*).

1. подберите высоту ступеньки и длительность нагрузки по таблице:

Возраст	Пол	Высота ступеньки, см	Длительность нагрузки , мин
---------	-----	----------------------	-----------------------------

Взрослые	Мужчины	50	5
	Женщины	43	5

2. С левой ноги по счету (1,2 – подъем, 3,4 – спуск) начинайте с частотой 30 восхождений в минуту в соответствии с расчетом.

3. Сидя измерьте количество пульсовых ударов за первые 30 секунд на второй минуте после нагрузки – P1  
на третьей – P2  
на четвертой – P3 4.

Рассчитайте индекс степ-теста (ИСТ) по формуле:  
на второй минуте после нагрузки – P1 на третьей – P2 на четвертой – P3

4. Рассчитайте индекс степ-теста (ИСТ) по формуле:

$$\text{ИСТ} = \frac{100 \times T}{(P1+P2+P3) \times 2}$$

T – время работ, в секундах

где t — время восхождения в секундах, f<sub>1</sub>, f<sub>2</sub>, f<sub>3</sub> — частота сердечных сокращений (ЧСС) за 30 с на 2-й, 3-й и 4-й минутах восстановления соответственно.

При массовых обследованиях можно пользоваться сокращенной формулой:

$$\text{ИСТ} = \frac{(t \times 100)}{(f \times 5,5)}$$

$$\text{ИГСТ} = (t \times 100) / (f \times 5,5)$$

где t — время восхождения в секундах, f — частота сердечных сокращений (ЧСС).

Подсчет облегчается при использовании см. табл. *Нахождение индекса по Гарвардскому степ-тесту*; *Нахождение индекса по Гарвардскому степ-тесту по сокращенной форме*; *Зависимость ИГСТ от времени восхождения. Таблица Нахождение индекса по Гарвардскому степ-тесту* предусмотрена для определения ИГСТ у взрослых людей, если нагрузка была выдержана до конца (то есть в течение 5 мин). Сначала суммируют три подсчета пульса (f<sub>1</sub> + f<sub>2</sub> + f<sub>3</sub> = сумма f), затем в левом вертикальном столбике находят две первые цифры этой суммы, а в верхней горизонтальной строчке — последнюю цифру. Искомый ИГСТ находится на месте пересечения указанных строк. Если подсчет пульса производился только один раз по сокращенной форме, то ИГСТ находят по значению f<sub>2</sub> этого подсчета аналогичным образом в табл. *Нахождение индекса по гарвардскому степ-тесту по сокращенной форме*.

Таблица.

*Зависимость ИГСТ от времени восхождения* облегчает расчет ИГСТ при неполном времени восхождения (сокращенная форма).

**Нахождение индекса по гарвардскому степ-тесту**

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

80	188	185	183	181	179	176	174	172	170	168
90	167	165	163	161	160	158	156	155	153	152
100	150	148	147	146	144	143	142	140	139	138
110	136	135	134	133	132	130	129	128	127	126
120	125	124	123	122	121	120	118	117	117	116
130	115	114	114	113	112	111	110	110	109	108
140	107	106	106	105	104	103	103	102	101	101
150	100	99	99	98	97	97	96	96	95	94
160	94	93	93	92	92	91	90	90	89	89
170	88	88	87	87	86	86	85	85	84	84
180	83	82	82	82	82	81	81	80	80	79
190	79	78	78	78	77	77	76	76	76	75
200	75	75	74	74	74	73	73	72	72	72
210	71	71	71	70	70	70	69	69	69	68
220	68	67	67	67	67	67	66	66	66	66
230	65	65	65	64	64	64	64	63	63	63
240	62	62	62	62	61	61	61	61	60	60
250	60	60	60	59	59	59	59	58	58	58
260	58	57	57	57	57	57	56	56	56	56
270	56	55	55	55	55	55	54	54	54	54
280	54	53	53	53	53	53	52	52	52	52
290	52	52	51	51	51	51	51	50	50	50

Таблица нахождения индекса по гарвардскому степ-тесту по полной форме у взрослых людей (t = 5 мин)

**Нахождение индекса по гарвардскому степ-тесту по сокращенный форме**

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
30	182	176	171	165	160	156	152	147	144	140

40	136	133	130	127	124	121	119	116	114	111
50	109	107	105	103	101	99	97	96	94	92
60	91	89	88	87	85	84	83	81	80	79
70	78	77	76	75	74	73	72	71	70	69
80	68	67	67	66	65	64	63	63	62	61
90	61	60	59	59	58	57	57	56	56	55
100	55	54	53	53	52	52	51	51	50	50
110	50	49	49	48	48	47	47	47	46	46

Таблица для нахождения индекса по гарвардскому степ-тесту по сокращенный форме у взрослых людей (t = 5 мин)

### Зависимость ИГСТ от времени восхождения (сокращенная форма)

Пульс за первые 30 с со 2-й минуты восстановления								
Время, мин	40—44	45—49	50—54	55-59	60-64	65—69	70—74	75—79
0—0.1/2								
0.1/2—1	19	17	16	14	13	12	11	11
1—1.1/2	32	29	26	24	22	20	19	18
1.1/2—2	45	41	28	24	21	29	27	25
2—2.1/2	58	52	47	43	40	36	34	32
2.1/2—3	71	64	58	53	48	45	42	39
3—3.1/2	84	75	68	62	57	53	49	46
3.1/2—4	97	87	79	72	66	61	57	53
4-4.1/2	110	98	89	82	75	70	65	61
4.1/2-5	123	110	100	91	84	77	72	68
	129	116	105	96	88	82	77	71

В левом вертикальном столбике находят фактическое время восхождения (округленное до 30 с), а в верхней горизонтальной строчке — число ударов пульса за первые 30 с со 2-й минуты восстановления.

Из-за большой интенсивность нагрузки тест применяют только при обследовании спортсменов.

Критерии оценки результатов гарвардского степ-теста приведены в таблице.

#### Оценка результатов гарвардского степ-теста

Оценка	ИГСТ
Отлично	90
Хорошо	80—89,9

Средне	65—79,9
Слабо	55—64,9
Плохо	55

Самые большие показатели (до 170) отмечены у спортсменов высоко класса, тренирующихся на выносливость (лыжные гонки, академическая гребля, плавание, марафонский бег и др.).

**Методика оценки показателей психологического здоровья.**

**Личностная шкала проявлений тревоги (Дж.Тейлор, адаптация Т.А.Немчина)**

**Цель:** методика предназначена для измерения уровня тревожности.

**Описание теста:** опросник состоит из 50 утверждений. Он может предъявляться испытуемому либо списком, либо как набор карточек с утверждениями.

**Инструкция к тесту**

Вам предлагается ознакомиться с набором высказываний, касающихся черт характера. Если вы согласны с утверждением, отвечайте «Да», если не согласны – «Нет». Долго не задумывайтесь, важен первый пришедший вам в голову ответ.

1. Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.
2. Мои нервы расстроены не больше, чем у других людей.
3. У меня редко бывают запоры.
4. У меня редко бывают головные боли.
5. Я редко устаю.
6. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.
7. Я уверен в себе.
8. Практически я никогда не краснею.
9. По сравнению со своими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.
10. Я краснею не чаще, чем другие.
11. У меня редко бывает сердцебиение.
12. Обычно мои руки достаточно теплые.
13. Я застенчив не более, чем другие.
14. Мне не хватает уверенности в себе.
15. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
16. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.
17. Мой желудок сильно беспокоит меня.
18. У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности.
19. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.
20. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.
21. Мне нередко снятся кошмарные сны.
22. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-либо сделать.
23. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
24. Меня весьма тревожат возможные неудачи.
25. Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничто не угрожает.
26. Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-либо задании.
27. Я работаю с большим напряжением.
28. Я легко прихожу в замешательство.
29. Почти все время я испытываю тревогу из-за кого-либо или из-за чего-либо.
30. Я склонен принимать все слишком серьезно.
31. Я часто плачу.
32. Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.
33. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
34. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
35. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.
36. Мое материальное положение весьма беспокоит меня.
37. Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.
38. У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.



39. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, что очень смущает меня.
40. Даже в холодные дни я легко потею.
41. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.
42. Я человек легко возбудимый.
43. Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.
44. Порой мне кажется, что мои нервы сильно расшатаны и я вот-вот выйду из себя.
45. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
46. Я гораздо чувствительнее, чем большинство других людей.
47. Я почти все время испытываю чувство голода.
48. Ожидание меня нервирует.
49. Жизнь для меня связана с необычным напряжением.
50. Меня нередко охватывает отчаяние.

### **Обработка и интерпретация результатов теста**

Подсчитывается количество ответов испытуемого, свидетельствующих о тревожности.

- Ответы «Да» на высказывания: 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50.
- Ответы «Нет» на высказывания: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13.

Ответы, совпадающие с ключом оцениваются в 1 балл. Количество баллов суммируется.

### **Оценка результатов теста**

- 40-50 баллов рассматриваются как показатель очень высокого уровня тревожности,
- 25-40 баллов свидетельствуют о высоком уровне тревожности,
- 15-25 баллов – о среднем (с тенденцией к высокому) уровне тревожности,
- 5-15 баллов – о среднем (с тенденцией к низкому) уровне тревожности,
- 0-5 баллов – о низком уровне тревожности.

### **Методика диагностики уровня социальной фрустрированности (Л.И. Вассермана)**

Социальная фрустрированность - вид (форма) психического напряжения, обусловленного неудовлетворенностью достижениями и положением личности в социально заданных иерархиях. Социальная фрустрированность передает эмоциональное отношение человека к позициям, которые он сумел занять в обществе на данный момент своей жизни.

Ниже предлагается опросник, который фиксирует степень неудовлетворенности социальными достижениями в основных аспектах жизнедеятельности.

Прочтите каждый вопрос и укажите один наиболее подходящий ответ.

- 1 - полностью удовлетворен;
- 2 - скорее удовлетворен;
- 3 - затрудняюсь ответить;
- 4 - скорее не удовлетворен;
- 5 - полностью не удовлетворен.

<b>Удовлетворены ли Вы</b>	
1. Взаимоотношениями с женой (мужем)	
2. Взаимоотношениями с родителями	
3. Взаимоотношениями с детьми	

4. Взаимоотношениями с родственниками	
5. Взаимоотношениями с друзьями	
6. Взаимоотношениями с противоположным полом	
7. Взаимоотношениями с коллегами по работе	
8. Взаимоотношениями с администрацией по работе	
9. Своим образованием	
10. Уровнем профессиональной подготовки	
11 . Сферой профессиональной деятельности	
12. Работой в целом	
13. Материальным положением	
14. Жилищно-бытовыми условиями	
15. Проведением свободного времени	
16. Своим положением в обществе	
17. Своим физическим состоянием	
18. Своим психоэмоциональным состоянием	
19. Своей работоспособностью	
20. Своим образом жизни в целом	

#### **Обработка данных.**

По каждому пункту определяется показатель уровня фрустрированности. Он может варьироваться от 1 до 5 баллов. Каждому варианту ответа присваиваются баллы: полностью удовлетворен - 1, скорее удовлетворен - 5, затрудняюсь ответить - 3, скорее неудовлетворен - 4, не удовлетворен полностью - 5.

Если методика используется для выявления показателя у группы респондентов, то надо:

- 1) получить отдельно произведение числа респондентов, выбравших тот или иной ответ, на балл, присвоенный ответу;
- 2) подсчитать сумму этих произведений;
- 3) разделить ее на общее число ответивших на данный пункт. Можно определить итоговый средний индекс уровня социальной фрустрированности. Для этого надо сложить показатели фрустрированности по всем пунктам и разделить сумму на число пунктов (20).

В массовых обследованиях весьма показателен процент лиц, выбравших тот или иной вариант ответа на конкретный пункт.

Интерпретация результатов.

Выводы об уровне социальной фрустрированности делаются с учетом величины балла (среднего балла) по каждому пункту. Чем больше балл, тем выше уровень социальной фрустрированности:

- 3,5-4 балла: очень высокий уровень фрустрированности;
- 3,0-3,4: повышенный уровень фрустрированности;
- 2,5-2,9: умеренный уровень фрустрированности;
- 2,0-2,4: неопределенный уровень фрустрированности;
- 1,5-1,9: пониженный уровень фрустрированности;
- 0,5-1,4: очень низкий уровень;
- 0-0,5: отсутствие (почти отсутствие) фрустрированности.

Комплекс асан хатха-йога для женского здоровья -№ 1



мягкое дыхание



йога-подъмы



треугольник



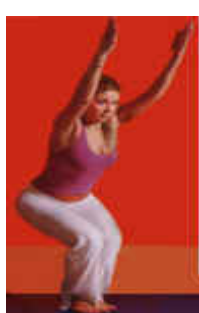
лягушка



мост



гора



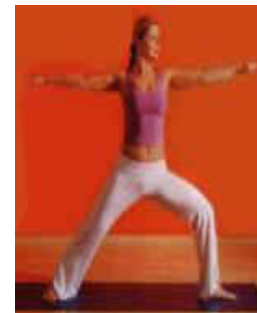
стул



воин 1



воин 2



воин смотрящий вперед

Комплекс "плоский живот" - №2.



Навасана

**Навасана** Сядьте на пол, держите выпрямленные ноги вместе. Расправьте плечи, выпрямите спину, руки опустите вдоль тела, коснитесь ладонями пола. На выдохе слегка наклоните туловище вперед, полусогнутые в коленях ноги оторвите от пола. Затем

постарайтесь выпрямить ноги, поддерживая руками заднюю поверхность бедер. Зафиксируйте положение и находитесь в асане (упрежнении) 5-8 свободных вдохов и выдохов. Опустите ноги и после короткого отдыха повторите упражнение. Выполните асану 5 раз.



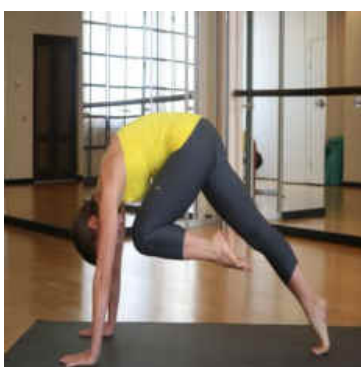
**Виравхадрасана.**

**Виравхадрасана** Встаньте, выдохните, поставьте правую ногу вперед на 30 см и перенесите на нее вес тела. Вдохните и поднимите руки над головой, сплетите пальцы рук и направьте вверх указательные. Вытяните назад левую ногу и наклоните туловище вперед параллельно полу, вытяните руки вперед, спину держите ровно.



**Планка**

**Асан Планка.** Поставьте руки на ширину плеч. Опора на подушечку каждого пальца и центр кисти. Угол между икроножной мышцей и бедром 90 градусов. Стопы тоже на ширине плеч. Выпрямите ноги в коленях, а руки, соответственно, в локтях. Пятки смотрят вверх. Не опускайте голову. Все позвонки должны образовывать одну прямую линию параллельно полу. Вес распределяйте равномерно по всему телу. Дыхание размеренное и спокойное. Не перенапрягайтесь.



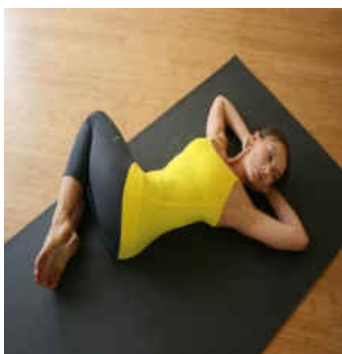
**Подтягивание колена к груди**

**Подтягивание колена к груди.** Встаньте в горку, сделайте глубокий вдох и подтяните правое колено к правому плечу. Оставаясь в той же позе, от правого плеча выведите колено к левому плечу, затем снова к правому и вернитесь в исходное положение



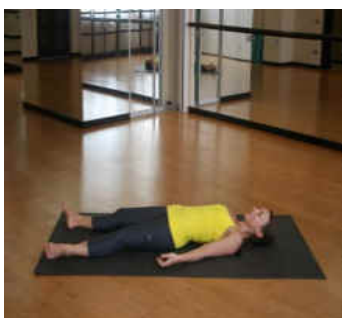
### **Высокий мост**

**Высокий мост.** Встаньте на колени, расположив их на ширине таза, поставьте руки на бедра, вытяните корпус вверх, растягивая ребра и освобождая поясницу. Отклонитесь назад и возьмитесь ладонями за пятки (или положите ладони на стопы). С выдохом прогнитесь в груди и пояснице, отводя голову назад.



### **Скручивание лежа**

**Скручивание лежа** . Лежа на спине, ноги приподняты и согнуты, колени вместе. Руки под головой, ладонями вверх, поясница прижата к полу. На выдохе опусти колени влево, а голову поверни вправо, руки на месте. Сделай полный медленный выдох, на вдохе подними колени обратно вверх, а с выдохом опусти вправо, при этом голова идет влево. Количество повторений – 3-6 раз в каждую сторону



### **Шавасана**

Завершите комплекс **Шавасаной**. Цель Шавасаны — отдых и расслабление после проработки тела асанами. Внимательно отследить состояние мышц всех частей тела в следующем порядке:

- ног от кончиков пальцев до тазобедренных суставов,
- рук от кончиков пальцев до плечевых суставов,
- туловища от промежности до шеи,
- шеи до основания головы.

### **Комплекс Сурья Намаскар- № 3.**



**Подготовительные упражнения (Ритуал):**

1. Шавасана.
2. Массаж ног и комплекс для посадки в Лотос.
3. Падмасана.
4. Возбуждение организма.

**Упражнения Комплекса «Сурья Намаскар»**

1. Пранамасана (*асан молящегося, намастэ стоя*).
2. Хаста Уттанасана (*наклон назад*).
3. Уттанасана (*наклон головы к ногам*)
4. Ашва Санчаланасана (*Конная асан*)
5. Парватасана (*асан Горы*), или Адхо мукха шванасана (*асан собаки мордой  
внизу*).
6. Аштанга Намаскара (*поклонение 8-ю частями тела*)
7. Поза собаки мордой вверх (*Урдхва мукха шванасана*).
8. Парватасана.
9. Ашва Санчаланасана.
10. Уттанасана.
11. Хаста Уттанасана.
12. Пранамасана.
- 3 *Дополнительные упражнения после комплекса*
  1. Созерцание
  2. Шавасана.

## Комплексы степ-аэробики

**Комплекс № 1**

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степ-платформы. Под бодрую, ритмичную музыку занимающиеся входят в зал и становятся позади степов (занимающиеся в облегченной одежде, босиком.)

**Подготовительная часть**

1. Ходьба обычная на месте (занимающиеся должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться.)
2. Ходьба на степ - платформе.
3. Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ-платформы, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степ - платформы, вперед со степ - платформы.
5. Ходьба на степ - платформе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз.

**Основная часть**

- Ходьба на степ - платформе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – платформу, со степ - платформы, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища.  
(1 и 2 повторить три раза.)
  3. Приставной шаг на степ - платформу вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед-вниз.
  4. Приставной шаг на степ - платформе вправо-влево с полуприседанием (шаг — присесть); кисти рук, согнутые в локтях, — к плечам, вниз.
  5. Ходьба на степ - платформе, высоко поднимая колени, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
  6. Шаг на степ – платформу, со степ - платформы с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной.  
(3, 4, 5 и 6 повторить 3 раза.)
- Бег на месте на полу.  
Легкий бег на степ - платформе.  
Бег вокруг степ - платформы.  
Бег врассыпную.  
(7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)  
Обычная ходьба на степ – платформе.
12. Ходьба на носках вокруг степ - платформы, поочередно поднимая плечи.
  13. Шаг в сторону со степ - платформы на степ - платформу.
  14. Ходьба на пятках вокруг степ - платформы, одновременно поднимая и опуская плечи.
  15. Шаг в сторону со степ - платформы на степ - платформу.
  16. «Крест». Шаг со степ - платформы — вперед; со степ - платформы — назад; со степ - платформы — вправо; со степ - платформы — влево; руки на поясе.
  17. То же, выполняя танцевальные движения руками.
  18. Упражнение на дыхание.

19. Обычная ходьба на степ - платформе.
20. Шаг со степ - платформы на степ - платформу, руки вверх, к плечам.
21. Ходьба вокруг степ - платформы на полусогнутых ногах, руки на поясе.
22. Ходьба враспынную с хлопками над головой.
23. Шаг на степ - платформу со степ - платформы.
24. Перестроение по кругу. Ходьба на степ - платформе в кругу.



25. Мах прямой ногой вверх-вперед (по 8 раз).
26. Ходьба змейкой вокруг степ - платформы (2—3 круга).
27. Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз).
28. Бег змейкой вокруг степ – платформы

### **Комплекс № 2**

Степ - платформы расположены в хаотичном порядке.

#### **Подготовительная часть**

1. Одновременно с ходьбой на степ - платформе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
2. Шаг на степ – платформу, со степ - платформы, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степ - платформе с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степ - платформе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону.)
5. «Крест». (Повторить 2 раза.)

#### **Основная часть**

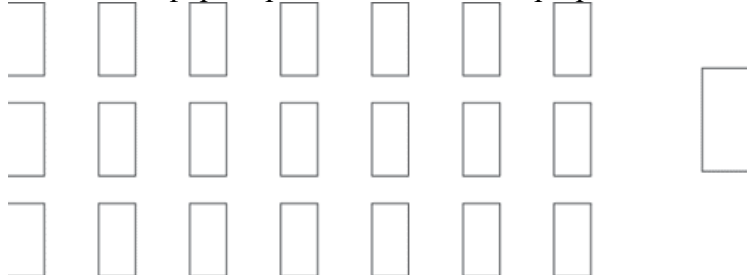
1. Одновременно с ходьбой на степ - платформе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой — по левому плечу.
2. Шаг со степ - платформы в сторону, чередуется с приседанием, поднимая руки вперед.
3. Одновременно с ходьбой на степ - платформе поднять руки через стороны вверх и хлопок над головой.
4. Шаг со степ платформы на степ - платформу, поднимая и опуская плечи.
5. Ходьба враспынную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения. (Повторить 2 раза.)
6. Сидя на степ - платформе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
7. И.п. — то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в и. п.
8. Стоя на коленях на степ - платформе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и. п.
9. Ходьба на степ - платформе, бодро работая руками.
10. Ритмические приседания и выпрямления на степ - платформе, руки в свободном движении.
11. Кружение на степ - платформе, руки в стороны, в одну и другую стороны.
12. Повторить № 10.
13. Кружение с закрытыми глазами.



14. Шаг на степ – платформе, со степ - платформы.
15. Бег врассыпную с выполнением заданий для рук.
16. Повторить № 1.
17. Легкий бег на степ - платформе чередуется с ходьбой 2 раза.
18. Прыжки, стоя боком на степ - платформе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в и. п.
19. Шаг на степ – платформу, со степ - платформы.
20. Повторить № 18 в другую сторону.
21. Ходьба на степ - платформе.

### **Комплекс № 3**

Степ - платформы раскладываются в три ряда



*1-я часть.*

Ходьба и бег в колонне по одному вокруг степ - платформы. Ходьба и бег змейкой вокруг степ 0 платформ. Ходьба с перешагиванием через степ - платформы. Перестроение тройками к степ - платформам.

*2-я часть.*

1. И.п.: стоя на степ - платформе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте с хлопками спереди и сзади (10 раз).
2. И.п.: о.с., шаг вправо со степ - платформы, руки в стороны, вернуться в и.п.; то же влево. (По 5 раз.)
3. И.п.: стоя на степ - платформе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (10—12 раз).
4. И.п.: стоя на коленях на степ - платформе, сед и вставая, - стойка на коленях, не помогая себе руками (10—12 раз).
5. Сидя на степ - платформе, скрестив ноги, наклон к правому и левому колену, касаясь его лбом (помогать себе руками).
6. И.п.: о.с. на степ - платформе, мах прямой ногой вперед, хлопок под ногой (10—12 раз).
7. Прыжки обычные на степ- платформу и обратно, с чередованием ходьбы на месте (2 раза).

### **Подготовительная часть (1-й музыкальный отрезок)**

1. Наклон головы вправо-влево.
2. Поднимание плеч вверх-вниз.
3. Ходьба обычная на месте на степ – платформе
4. Приставные шаги вперед и назад со степ – платформы.
5. Приставные шаги вправо (влево) со степ – платформы
6. Приставные шаги вперед-назад; вправо-влево со степ - платформы.
7. Ногу назад, за степ-платформу — руки вверх, вернуться в и.п.
8. Выпад ногой вперед на степ - платформе, руки в стороны.

### **Основная часть (2-й музыкальный отрезок)**

1. Правую ногу в сторону, за степ - платформу; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.

9. Правую (левую) ногу вперед перед степ – платформой поставить на носок, правую (левую) руку - вперед. Вернуться в и.п.
10. То же вправо-влево от степ- платформы. Назад от степ- платформы
11. Правую (левую) ногу вперед; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
12. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ-платформы; вернуться в и.п.
13. Приставной шаг на степ-платформе с полуприседанием (упражнения повторить два раза).
- 14. (3-й музыкальный отрезок)**
15. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ-платформу, руки в стороны; вернуться в и.п.
16. Стоя на полу перед степ- платформой, поставить правую (левую) ногу на степ - платформу, руки вверх; вернуться в и.п.
17. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ - платформе, ладони на колено; вернуться в и.п. (упражнения повторить два раза).
18. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ- платформе.
- 19. (4-й музыкальный отрезок)**
20. 11. «Покачивания».
21. Беговые упражнения.
22. Полуприседания с круговыми движениями руками.
23. Беговые упражнения.
- 24. (5-й музыкальный отрезок)**
25. Прыжковые упражнения.
26. Кружение на степ-платформе в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.
27. Прыжковые упражнения.
28. Ходьба вокруг степ- аоатформы на полусогнутых ногах, руки на поясе.
29. Ногy вперед, за степ- платформу, руки в стороны; вернуться в и.п.
- 30. (6-й музыкальный отрезок)**
31. Ходьба обычная на месте.
32. Шаг вперед; шаг назад; ноги ставить широко.
33. Перестроение со степ-платформами в круг. Ходьба на степ - платформах на месте.
34. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.
35. И.п. то же; четыре шага вперед-назад.
36. Упражнения на восстановление дыхания.

Приложение 5

### **Занятия (упражнения) по укреплению психологического здоровья педагогов**

#### **1. Приемы телесно-ориентированной терапии.**

**«Арка».** Встаньте, расставив ноги на ширину плеч и слегка повернув носки внутрь. Максимально согните колени, не отрывая пятки от пола. Уприте кулаки в поясницу и прогнитесь назад. Дышите животом и удерживайте эту позу около минуты. Обратите внимание на то, какие участки вашего тела напряжены. Если вы достаточно гибки и расслаблены, ваши ноги начнут дрожать. Это естественная реакция тела на напряжение.

**«Заземление».** Расставьте ноги на четверть метра, слегка поверните носки внутрь и согнитесь в пояснице вперед. Согните колени и коснитесь пальцами пола. Перенесите весь свой вес на пальцы ног. Глубоко дышите через рот. Медленно распрямите ноги, но не до конца. Глубоко дыша, удерживайте эту позу, пока ваши ноги не начнут дрожать. Прочувствуйте контакт с почвой под ногами. Распрямитесь очень медленно, позвонок за позвонком.

**«Свободная поза».** Участники молча сидят в кругу, одного из них просят «устроить поудобнее» остальных. Он разнимает перекрещенные руки и ноги, опускает плечи, поворачивает головы участников.

**«Снятие зажима».** Сядьте в неудобную позу: оглянитесь, не поворачивая плеч и туловища; прижмите подбородок к ключице; поднимите вверх или подайте вперед плечи; коснитесь пальцами руки задней ножки стула. Сосредоточьте внимание на возникшем мышечном зажиме и снимите его усилием воли.

**«Высвобождение двигательной активности».** Встаньте и закройте глаза, мысленно исследуйте свое тело с головы до пят, зафиксировав особенно напряженные участки. Откройте глаза, осторожно подвигайте и потрясите своим телом, особенно в местах наибольшего напряжения, пока оно не расслабится. Проверьте тело еще раз и при необходимости повторите упражнение.

**«Напряжение и расслабление рук».** Согните руки, держа их перед грудью параллельно полу. Закройте глаза, дышите легко и равномерно, крепко сожмите кулаки. Затем резко напрягите все мышцы рук от плеча до кисти. Кулаки надо сжать так, чтобы мышцы начали вибрировать. Продолжайте дышать легко и равномерно. Напрягайте мышцы до такой степени, чтобы появилось легкое ощущение боли.

Опустите руки так, чтобы они свободно повисли вдоль тела. Расслабьте мышцы рук. Полностью расслабьтесь. Медленно вдыхайте и выдыхайте. Сосредоточьтесь на ощущениях тяжести и тепла в ваших руках, затем откройте глаза. Если ваши руки не стали теплыми, повторите упражнение. Оно поможет вам достичь быстрого физического расслабления, снять раздражение и беспокойство.

**«Напряжение и расслабление тела».** Лягте на спину. Полностью вытяните ноги, положите руки вдоль тела. Дышите легко и свободно. Крепко сожмите ягодицы. Затем напрягите икры и бедра. Напрягите все ваше тело, одновременно делайте равномерные вдохи выдохи – удерживайте напряжение примерно минуту. Старайтесь не выгибаться вверх, чтобы не получился «мостик». Даже когда вы достигли уровня максимального напряжения, ягодицы должны касаться пола.

Позвольте напряжению полностью уйти. Возьмитесь руками за колени и покачайтесь так несколько раз, чтобы расслабить мышцы позвоночника. Если упражнение удалось, вы почувствуете расслабление и тепло во всем теле. Если вы слишком сильно вытягивали ноги, у вас может появиться ощущение покалывания в стопах и икрах. Упражнение помогает быстро освободиться от напряжения, расслабить мышцы позвоночника, уменьшить боли в спине.

**«Тревожность и затрудненное дыхание»** часто взаимосвязаны. Когда вы начинаете тревожиться, обратите внимание на ваше дыхание. Медленно выдохните весь воздух, повторите это четыре или пять раз. Затем спокойно вдохните, готовясь выдохнуть без усилий. Вы можете почувствовать поток воздуха в горле, во рту, в голове? Дайте воздуху выйти изо рта и почувствуйте его поток руками.

Вы держите грудную клетку расширенной, даже когда не вдыхаете воздух? Вы втягиваете свой живот, когда вдыхаете? Вы можете чувствовать, как спокойно вдыхаемый Вами воздух идет через нос, по трахее вниз, к тазу? Вы можете почувствовать, как заполняется воздухом и расширяется нижняя часть области ребер и грудная клетка?

Обратите внимание, не напряжено ли ваше горло, лицевые мышцы, свободно ли дышит ваш нос. Особое внимание уделите тому, не зажата ли ваша диафрагма.

Сосредоточьтесь на этих напряженных участках тела и предоставьте себе возможность их освобождения.

**«На четвереньках».** Один встает на четвереньки, а другой, располагаясь сзади, обхватывает его таз и при выдохе партнера отводит его таз назад, при выдохе – вперед, тем самым помогая ему интегрировать дыхание и движение. Поменяйтесь ролями и затем поделитесь впечатлениями.

**«Мычание».** Расслабьтесь и мычите нравящуюся мелодию, любые естественные гневные звуки, при этом прикладывайте руки к разным частям тела, чтобы ощутить, как они вибрируют во время мычания. Это упражнение освобождает напряжение вокруг голосовых связок и горла, возникающее у тех, кому приходится много говорить, а также у тех, кто испытывает ощущение сдавленности в горле. Работа с вибрацией позволяет, кроме того, сбрасывать болезненные ощущения в разных частях тела.

**«Высвобождение шума».** Издавайте любые странные или детские звуки, которые просятся наружу, особенно те, которые запрещались в детстве.

**«Крик».** Наберите полную грудь воздуха, закройте рот ладонями и закричите изо всех сил. Повторите крик несколько раз до ощущения опустошения.

**«Истерика».** Лягте на спину, колотите руками и ногами по полу и издавайте любые звуки, которые просятся наружу, пока не наступит желание спокойно полежать и отдохнуть.

**«Брыкание».** Бейте руками и ногами по полу и вертите головой, гневно кричите. Другие участники активно стимулируют этот процесс, например утверждением «Да!», если участник кричит «Нет!», или «Ты будешь!», когда он выкрикивает «Я не буду!».

**«Разрядка гнева и агрессии».** Составьте список ситуаций и людей (включая себя самого), которые вызывают или вызывали гнев. Выберите объект агрессии, сядьте на стул с наклоном вперед, положите руки на колени и закройте глаза. Похлопывайте себя по коленям руками, и когда это станет полуавтоматическим действием, начните издавать рычащий или утробный звук. Позвольте звукам становиться все громче, а похлопываниям все тверже, пока не выплеснется вся накопившаяся ярость. Можно притоптывать ногами, выкрикивать бранные слова и проклятья. Это упражнение полезно не только для сбрасывания избыточного напряжения, но и при спазмах мышц, тиках, подергиваниях конечностей во время сна, общего двигательного беспокойства, а также при отсутствии адекватной сексуальной разрядки.

**«Плач».** Вообразите себя на сцене, услышавшим скорбную весть, порывайте от всей души, стараясь включить все мышцы лица, шеи, плеч, предплечий и груди. Это упражнение эффективно при депрессии, нарушениях сна, головной боли, болях в мышцах и суставах, тиках, приступах кашля, частом и болезненном глотании, нарушениях менструального цикла.

**«Вжиться в образ»:** раскрепощенного человека с распрямленными плечами, высоко поднятой головой и свободной походкой; побыть играющим ребенком, кошкой и т.п. Пройдитесь «по зыбучим пескам», по болоту, по натертому скользкому паркету, по грязной дороге в туфлях на высоких каблуках. Представьте себя вырастающим из саженца кустом, раскрывающимся цветком. Пройдитесь в костюме полярника, в рабочем комбинезоне, в норковом манто, в вечернем платье со шлейфом, в купальнике.

**«Мотивированный бег или ходьба»:** против ветра, по росе, по болоту, над пропастью, по ущелью; спешка на работу, с работы, на свидание, в бассейн. Движение против толпы, если не хотим кого-то возбудить, разбудить, если мы злы и сердиты, если идем делать что-то для себя неприятное.

**«Диалог телодвижений».** По две минуты общайтесь с партнером с помощью пантомимы в ролях: учитель и ученик, родитель и ребенок, колдун и зомби, вор и полицейский, мужчина и женщина, сила и слабость, активность и пассивность, грубость и мягкость, любовь и ненависть, принятие и отклонение, огорчение и удовлетворение, скука и интерес и т.д.

**«Змейка».** Группа выстраивается за водящим в затылок и двигается за ним, повторяя все его движения; затем водящий переходит в конец шеренги, и водящим становится следующий за ним участник.

**«Стеклянная кобра».** Участники становятся в затылок, закрывают глаза и ощупывают спину впереди стоящего, стараясь запомнить его. Ведущий произносит «Дзинь!», «кобра» разбивается и в течение минуты «осколки» бродят по комнате, защищая себя выставленными ладонями. По сигналу ведущего «кобра» начинает срастаться.

**«Путаница».** Участники берутся за руки, образуя цепочку, водящий ведет ее, переступая через руки других и запутывая. Участник, ожидавший все это время за дверью, входит и пытается распутать цепочку. Когда это ему удастся, он меняется с водящим ролями.

**«Хаотическое движение».** Участники свободно располагаются в пространстве, по команде начинают быстро беспорядочно перемещаться, сталкиваясь друг с другом.

**«Ноев ковчег»** отправляется в плавание через пять минут. Каждый получает карточку, на которой написано название животного, которого надо будет молча изображать. У кого-то есть карточка с таким же названием. Надо найти свою пару.

**«Зоопарк».** Каждый член группы изображает какое-нибудь выбранное им животное в тесном вольере.

**«Пингвины».** Во время мороза пингвины, чтобы согреться, сбиваются в кучу; те, кто оказывается с краю, пытаются протиснуться вглубь стаи.

**«Против движения».** Участники становятся в круг, закрывают глаза, выставляют руки перед грудью ладонями наружу. По сигналу ведущего каждый переходит на другую сторону круга.

**«Встреча на узком мостике».** Протиснуться навстречу друг другу через узкий проход, образованный участниками, и при этом разминуться с партнером: в узкую дверь, между двумя лужами, на узком мостике.

**«Пеньки и бульдозеры».** Пеньки, укоренившись, стоят намертво. Бульдозеры пытаются столкнуть их с места или стащить с него, хватая за руки.

**«Передача по кругу»** ритма, движения или воображаемого предмета: чаши с вином, трубки мира, котенка, ежика.

**«Оригинал».** Каждый проходит перед группой в манере, непохожей на других.

**«Этюды с воображаемыми предметами».** Играйте с воображаемым мячом, ощупывайте невидимую стену, откройте форточку, найдите нужную книгу в книжном шкафу, уроните любимую чашку, пожарьте яичницу.

**«Разожми кулак».** Один сжимает кулак, другой без слов должен добиться того, чтобы кулак разжался.

**«Сиамские близнецы».** Партнеры изображают близнецов, сросшихся одним боком. Они обнимают друг друга за талию, и теперь у них две руки и две ноги на двоих.

**«Близнецы»** ходят, режут воображаемую сосиску и кормят друг друга, пьют кофе с бутербродом и т.п. Вариант: партнеры «срослись» лбами, между которыми они зажимают лист бумаги. Они должны постоянно передвигаться, а если уронят листок, застыть, когда он коснется пола. Другой вариант: партнеры срослись спинами, руки у них переплетены в локтевых сгибах; они вместе садятся на пол и затем встают.

**«Все выше!».** Партнеры садятся на полу друг перед другом так, чтобы пальцы их ног соприкасались. Затем оба вытягивают руки, захватывают кисти партнера и начинают сильно и синхронно тянуть друг друга, поднимаясь при этом вверх, пока не встанут на ноги.

**«Живое Зеркало».** Участники поочередно зеркально повторяют движения друг друга. Женщина накладывает макияж, причесывается, одевается; мужчина копирует ее мимику и движения. Партнеры умываются утром перед зеркалом, чистят зубы, бреются, ищут в глазу соринку, осматривают язык или воспаленное горло, весело гримасничают перед зеркалом.

**«Разговор через стекло».** Разговор через витрину магазина; в пробке стоят два автобуса, надо через закрытые окна передать знакомому в другом автобусе срочную информацию; разговор через стекло вагона (прощание на вокзале).

**«Дружные немые».** Молча повесьте вдвоем картину, сверните ковер, стряхните скатерть, сматывайте пряжу, пилите дрова двуручной пилой, гребите в одной байдарке, перетягивайте канат.

**«Сурдоперевод».** «Немой» садится вместе с переводчиком перед группой «глухих» и шепотом рассказывает какой-то интересный случай, переводчик передает его рассказ жестами и мимикой, затем выясняется, кто что понял.

**«Слепой и Поводырь».** Слепой с закрытыми глазами ощупывает окружающее, Поводырь знакомит его с объектами.

**«Робот и Оператор».** Соревнование пар, в которых один играет роль робота, другой – оператора. Задача: кто быстрее соберет спички, разложенные на столе перед каждой парой. Спички берутся «клешней» - указательным и большим пальцем и затем зажимаются остальными пальцами. Каждый выбирает партнера, с которым удобно. Робот становится перед столом, протягивает над спичками свою руку и закрывает глаза. Оператор располагается за его спиной. Чтобы руководить движениями руки Робота, Оператор пользуется лишь шестью словами: «вперед, назад, влево, вправо, вниз, взять». После того, как все спички оказываются в кулаке, Робот открывает глаза, раскладывает спички вновь на столе и становится Оператором, а его партнер – Роботом. Когда какая-то пара завершает второй тур игры, она подсчитывает, сколько спичек на этот момент осталось несобранными у других пар. Затем проводится обсуждение, кто как чувствовал себя в роли Робота и Оператора.

**«Стражники и Заключенные».** Заключенные сидят в кругу на стульях, за их спинами стоят Стражники, у одного из которых стул пустой. Он взглядом приглашает к себе «чужого» Заключенного, а его стражник должен вовремя заметить это и не дать своему подопечному «сбежать».

**«Тигры, мыши и слоны».** Участники делятся на две равные команды, каждая выбирает, каких животных будет изображать. Тигры – руки вытянуты вперед, угрожающе рычаг; Мыши – движутся присев, руки на голове подрагивают, как ушки, негромко попискивают; Слоны – наклонены вперед, сложенные руки раскачиваются, словно хобот, иногда трубят. Выигрывает та команда, чей зверь может прогнать другого: тигр прогоняет мышью, слон – тигра, мышью – слона. Чтобы определиться, каждая команда собирается у противоположной стены, в течение минуты договаривается и начинает громко считать до трех. На счет «три» все принимают образ выбранного животного, и тогда становится ясно, кто победил. Если выборы команд совпали, приходится переигрывать.

**«Бабушкины ключи».** Бабушка становится лицом к стене. За ней, прямо у ее ног, кладется маленькая связка ключей, которую можно спрятать в кулаке. На расстоянии 5–6 м сзади нее обозначается линия старта, на ней шеренгой выстраивается группа. Воришка должен схватить ключи, дотронуться до каждого игрока, и принести ключи на линию старта. Воришка и другие игроки начинают перемещаться. Бабушка без предупреждения оглядывается, в этот момент все замирают. Кто не успел остановиться – возвращается на старт, а если Бабушка «вычислит» Воришку, они меняются ролями.

**«Омоложение».** Участники изображают 80-летних стариков и старушек, при встрече они кивают друг другу. По хлопку ведущего они сбрасывают десяток лет и при встрече машут друг другу рукой. Затем участникам становится по 60 лет, они обмениваются рукопожатиями. В 50 лет каждый дружески кладет проходящему руку на плечо, в 40 – похлопывает по спине, в 30 – быстро касается другого, стараясь не дать ему коснуться себя. 20-летние весело гоняются друг за другом, прыгают и хватают приятелей за левое ухо, не давая схватить себя. 10-летние носятся туда-сюда, пытаясь избежать столкновений. Обсуждается, кому в каком возрасте было лучше и хуже всего.

**«Падение».** Предлагаемые падения не разучиваются. В качестве страховки используется спортивный мат. Надо встать перед ним, закрыть глаза и резко ослабить все мышцы. В следующий раз это можно проделать с открытыми глазами. Упражнение полезно для тех, кто имеет навык расслабления. После падения – перевернуться на спину и полежать 2–3 мин. в расслабленном состоянии. Затем можно сделать упражнение «Крик». Засыпание и падение имеют общий динамический механизм – выход возбуждения. Падения, разучиваемые на уроках сценического движения, имеют совсем другую цель: они освобождают от страха при помощи разума: «Я не разобьюсь, потому что знаю прием».

**«Доверяющее падение».** Участники делятся на пары: один падает, другой ловит. «Ловец» должен присесть, чтобы прервать падение почти у поверхности пола. Тот, кто падает, должен расслабиться, закрыть глаза и падать назад. Далее участники меняются ролями. Условие: во время выполнения нельзя разговаривать, внимание – на ощущениях в своем теле. После того как все участники выполняют упражнение, можно поделиться ощущениями в группе. Преодоление страха «бросанием» тела часто вызывает крик, вибрации в теле.

**«Муха в плену».** Участники лежат на полу. Им нужно представить себя мухой, приклеившейся к полу. Руки, ноги, плечи и голова стремятся вверх. Нужно оторваться от пола, для этого руки и ноги совершают мелкие вибрационные движения, импульс движения исходит из ступней и кистей, колени прямые. «Отклеиваться» нужно не менее 3 мин. В результате упражнения сильно напрягаются все мышцы одновременно, прекращение движения ведет к сильнейшему (пропорционально напряжению) расслаблению. Тело «растекается» на полу подобно медузе. Чтобы увеличить время напряжения мышц, можно предложить участникам другой (не муха) объект внимания, другую цель, например путешествие по Литейному проспекту с рассматриванием домов и вспоминанием их последовательности. Это до определенного момента отвлечет внимание от изнуренных мышц, но главное, что при этом наступает и «изнурение» сознания. Поэтому состояние расслабления будет сопровождаться безмыслием. Это и есть полная релаксация, ведущая к снятию хронических мышечных напряжений.

**«Пластилиновый человек».** Участники сидят на корточках, голова в коленях, глаза закрыты. Представьте, что каждый из вас – ком пластилина, в котором «зародилась жизнь»; попробуйте вылепить из себя человека, преодолевая сопротивление своего материала – пластилина. Последовательность такая: вначале постарайтесь выпрямиться во весь рост, это требует большого напряжения в позвоночнике, шее, ногах; теперь «лепите» руки от плеча, напряжение распространяется в руки, затем кисти, пальцы. Ощущайте пластилиновость пальцев: они все время норовят склеиться при соприкосновении. Этими пальцами нужно вылепить лицо – глаза, нос, рот. Какое выражение лица получилось? Какой человек вылепился? Посмотрите вокруг. Куда это вы попали? Все тело остается напряженно-пластилиновым. Попробуйте двигаться, отрывая пластилиновые ступни от пола. Куда и зачем вы пошли? Возможно взаимодействие участников: знакомство и т.д. В какой-то момент оказались лежащими на полу (оправдать), не можете отклеиться, стараетесь это сделать, напряжение во всем теле увеличивается. Вдруг теплая, почти горячая волна накатывает на ноги, они «тают», пластилин растекается в лужу, следующая волна доходит до паха, потом до груди, шеи, последняя волна покрывает все тело, все пластилиновое тело растеклось в лужу. Сильный эффект расслабления достигается длительным напряжением, предлагаемые обстоятельства помогают «занять» внимание, а следовательно, увеличить время напряжения, добавляют элемент всегда желанной игры во что-то.

**«Потянулись – сломались».** Исходное положение - стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Ведущий: "Тянемся, тянемся вверх, выше, выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)... А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки

сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где напряжение? Сбросили его!". Во время выполнения упражнения ведущий должен обратить внимание участников на два следующих момента: показать разницу между выполнением команды "опустите кисти" и "сломались в кистях" (расслабление кистей достигается только во втором случае); 2) когда участники лежат на полу, ведущий должен обойти каждого из них и проверить, полностью ли расслаблено его тело, указать места зажимов.

**«Насос и надувная кукла».** Участники разбиваются на пары. Один - надувная кукла, из которой выпущен воздух, лежит совершенно расслабленно на полу. Другой - "накачивает" куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед, произносит звук "с" на выдохе. Кукла постепенно наполняется воздухом, ее части распрямляются, выравниваются. Наконец кукла надута. Дальнейшее накачивание ее воздухом опасно - кукла напрягается, деревенеет, может лопнуть. Накачивание необходимо вовремя закончить. Это время окончания надувания участник с "насосом" определяет по состоянию напряжения тела куклы. После этого куклу "сдувают", вынимая из нее насос. Воздух постепенно выходит из куклы, она "опадает". Это прекрасное упражнение на расслабление-напряжение, а также на парное взаимодействие.

**«Скульптор и глина».** Участники разбиваются на пары. Один из них - скульптор, другой - глина. Скульптор должен придать глине форму (позу), какую захочет. "Глина" податлива, расслаблена, "принимает" форму, какую ей придает скульптор. Законченная скульптура застывает. Скульптор дает ей название. Затем "скульптор" и "глина" меняются местами. Участникам не разрешается переговариваться.

**«Групповая скульптура».** Каждый участник одновременно и скульптор и глина. Он находит свое место в соответствии с общей атмосферой и содержанием композиции. Вся работа происходит в полном молчании. В центр комнаты выходит первый участник (это может быть любой желающий или назначенный ведущим человек) и принимает какую-то позу. Затем к нему пристраивается второй, третий пристраивается уже к общей для первых двух участников композиции. Выполняя это упражнение, необходимо: 1) действовать в довольно быстром темпе, 2) следить, чтобы получающиеся композиции не были бессмысленной мозаикой изолированных друг от друга фигур. Вариант: "застывшая" скульптура может "ожить".

**«Марионетки».** Участникам предлагается представить себе, что они - куклы-марионетки, которые после выступления висят на гвоздиках в шкафу. "Представьте себе, что вас подвесил за руку, за палец, за шею, за ухо, за плечо и т.д. Ваше тело фиксировано в одной точке, все остальное - расслаблено, болтается!". Упражнение выполняется в произвольном темпе, можно с закрытыми глазами. Ведущий следит за степенью расслабленности тела у участников.

**«Согласованные действия».** Навыки взаимосвязи и взаимодействия хорошо тренируются упражнениями на парные физические действия. Участникам предлагается выполнить этюды: - пилка дров; - гребля; - перемотка ниток; - перетягивание каната и т.д. Сначала эти упражнения представляются довольно простыми. Однако при выполнении их участникам необходимо помнить о согласованности действий и о целесообразности распределения напряжения. Можно предложить включиться в выполнение упражнения и другим участникам (перетягивание каната, прыгалки, игра в воображаемый мячик и т.д.). Один из вариантов предлагаемых упражнений - "Канатоходец". "Канатоходец" имитирует проход по канату. Он идет по прямой (воображаемой) линии по полу, но "как бы" по канату: скользя и балансируя, ища равновесия. Партнер дует на него со стороны, как бы пытаясь "сдуть" канатоходца с каната. Дует он с расстояния вытянутой руки, но не в лицо, а примерно в грудь. Цель канатоходца - удержаться, несмотря на препятствие.

**«Оправдание позы».** Участники ходят по кругу. По хлопку ведущего каждый должен бросить свое тело в неожиданную для себя позу. Для каждой позы должно быть



подобрано объяснение. "Представьте себе, что вы совершали какое-то осмысленное действие... По команде "Отомри" продолжайте это действие. Мы должны понять, что вы делаете. Постарайтесь не придумывать банальных оправданий, которыми можно объяснить любую позу. Ищите действия, соответствующие именно тому положению вашего тела, в котором вы замерли, только ему и никакому другому".

«Тень». Участники разбиваются на пары. Один из них будет Человеком, другой - его Тенью. Человек делает любые движения. Тень - повторяет. Причем особое внимание уделяется тому, чтобы Тень действовала в том же ритме, что и Человек. Она должна догадаться о самочувствии, мыслях и целях Человека, уловить все оттенки его настроения.

### ***Дыхательные практики***

*Носовое дыхание.* Своей задачей ставим обучение ребенка правильному физиологическому дыханию, которое предполагает активное участие в дыхательном процессе диафрагмы, дыхательную релаксацию, дыхание носом, всем телом. В первую очередь обращаем внимание на носовое дыхание, так как нос фильтрует воздух и защищает дыхательную систему человека от пыли и грязи. Нос служит барьером на пути не только пыли, но и различных микробов, обитающих в воздухе. Слизистая оболочка носа обладает бактерицидными свойствами, поэтому многие болезнетворные бактерии задерживаются и погибают здесь. Закаливающее носовое дыхание: сжать пальцы в кулак, во время вдоха широко открыть рот и насколько возможно высунуть язык, стараясь его кончиком достать до подбородка, выдохнуть, разжав пальцы.

*Звуковая гимнастика.* Звуковая гимнастика действует по принципу вибрационного массажа с тренировкой дыхательной мускулатуры и диафрагмы. При этом основным условием является проведение занятий на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. Разные звуки порождают разные вибрации, которые в свою очередь по-разному влияют на наше самочувствие. При произнесении звука «И» вибрируют голосовые связки, гортань и уши, возникают колебания в голове, из тела выводятся вредные вибрации, улучшается слух. Звук «А» заставляет вибрировать грудь и приводит в действие всю звуковую гамму в организме, дает команду всем его клеточкам настроиться на работу. Звук «Н» заставляет вибрировать головной мозг, активизирует его правую половину и лечит болезни мозга, а также улучшает интуицию и развивает творческие способности. Звук «В» исправляет неполадки в нервной системе. Звук «Е» - чистильщик нашего организма, он создает вокруг человека барьер для защиты от энергоинформационного загрязнения. Звуки «РЭ» помогают снять стрессы, страхи, заикания. Звуки «ТЭ» очищают душу от тяжести, укрепляют сердечно-сосудистую систему. Комплексы звуковой гимнастики: энергичное произнесение звуков «П-Б» (укрепление мышц губ), «Т-Д» (укрепление мышц языка), «К-Г» (укрепление мышц полости глотки), слитное произнесение с постепенным ускорением звуков «т-у-г-д-и-к» (укрепление мышц языка и полости гортани). Особенностью методики является дыхание: вдох через нос - пауза, активный выдох через рот - пауза. Продолжительность выдоха должна быть вдвое больше, чем вдоха.

«Дыхание плача». Представьте себе, что вы плачете - делаете вдох, на всхлипе. После вдоха - паузы нет, сразу делаете продолжительный выдох (можно произносить звук «хooo», «фууу», «фффф»). После выдоха следует естественная пауза 1-2 с (в это время не дышать). После этого снова сделать короткий вдох.

*Комплекс дыхательной гимнастики по Стрельниковой.* «Ладошки»: и.п. - о.с. Руки согнуты перед грудью ладонями вперед. 1 - кисти сжать в кулак, вдох; 2 - и.п., выдох. «Погончики»: и.п. - о.с. Руки сжаты в кулаки и прижаты к животу на уровне пояса. 1 - с

силой выпрямить руки (отжимание). 2 - и.п. «Насос»: и.п. - о.с. Руки вниз. 1 - наклон вперед. 2 - разогнуться, сгибая руки в локтевых суставах, выдох.

«Система трехфазного дыхания Лео Кофлера». Трехфазное дыхание начинается с выдоха. Воздух из легких выходит только наполовину, потом следует пауза. Паузу нужно держать до тех пор, пока у организма не появится желание вдохнуть. После этого производится вдох через нос и выдох. Пауза между вдохом и выдохом не делается. Упражнения нужно выполнять стоя, выпрямив спину.

- Первое упражнение – выдох сопровождается звуком «пфф», который должен идти ровно и плавно.

- Второе упражнение – сопровождать выдох звуком «ссс». При этом губы разведены в полуулыбку. Звук также должен быть плавным, не прерываться. После этого упражнения нужно повторить первое.

- Третье упражнение – произнесение на выдохе звука «жжж». При этом зубы нужно сжать, а губы – растянуть. Руку можно положить на грудную клетку, чтобы почувствовать вибрацию. После выполнения вновь идет упражнение «пфф».

- Четвертое упражнение похоже на «ссс», но произнести нужно звук «ззз».

## 1. Аутотренинг.

### *Упражнение первое. Тяжесть*

Создатель аутогенной тренировки И.Г. Шульц предложил вызывать физиологические сдвиги путем пассивной концентрации на зачатках ощущений, сопровождающих эти сдвиги. Поскольку расслабление мышц сопровождается ощущением тяжести в них, он предложил для расслабления мышц пассивно концентрировать внимание на реальной тяжести тела. Почувствовать тяжесть тела можно, проделав следующие опыты:

- положите руку на воздушный шар или скомканную бумагу, убедитесь в том, что под влиянием тяжести руки они сдавливаются;

- положите руку на весы, наблюдайте за отклонением стрелки, отражающим тяжесть руки;

- в любой из поз для аутогенной тренировки попробуйте приподнять руки, постепенно наращивая усилия в дельтовидных мышцах, убедитесь в том, что при малом усилии это не удастся, так как мешает тяжесть рук; почувствуйте эту тяжесть.

Таким образом, вы можете убедиться в том, что тяжесть присуща нашему телу и нет необходимости ее внушать.

Примите одну из поз для АТ, расслабьтесь, пассивно сосредоточьтесь на спокойствии. Затем, продолжая чувствовать спокойствие, пассивно сосредоточьтесь на реальной тяжести одной правой руки. Пассивно созерцайте спокойствие и тяжесть до тех пор, пока ощущение тяжести не станет исчезать и вы не станете отвлекаться.

По мере вашего расслабления тяжесть будет ощущаться и в других частях тела. Пассивно созерцайте ее там, где она есть. Во время освоения этого упражнения не пытайтесь волевым усилием распространять ощущение тяжести по какой-либо схеме, усиливать его самовнушением. Любая внутренняя работа будет препятствовать возникновению аутогенного состояния.

От занятия к занятию по мере углубления расслабления мышц ощущения, сопровождающие этот процесс, будут меняться:

- ощущение тяжести распространится на все тело и приобретет выраженный характер;

- ощущение тяжести сменится ощущением легкости, может возникнуть ощущение чуждости тела;

- тело перестает ощущаться.

Эти изменения обычно появляются в отдельных частях тела, как правило, в кистях рук. В этих случаях пассивно созерцайте возникшее сочетание ощущений (например, тело легкое, кисти рук отсутствуют). Помните, что ощущение тяжести в руках ярче, чем в ногах и туловище. Не пытайтесь волевым усилием сделать его равномерным.

Упражнение освоено, если во время занятий ощущается тяжесть в руках и ногах.

*Упражнение второе. Тепло*

Погружение в аутогенное состояние сопровождается перераспределением крови в организме — уменьшается ее содержание в крупных сосудах и мышцах, увеличивается в капиллярах кожи. Этому сопутствует ощущение тепла в конечностях и туловище.

Расслабьтесь в одной из поз для АТ, пассивно сосредоточьтесь сначала на спокойствии, затем на спокойствии и тяжести. После этого, продолжая чувствовать спокойствие и тяжесть, сосредоточьтесь на несколько секунд на реальном тепле одной руки.

После этого сделайте выход из аутогенного состояния. Если перед занятием у вас холодные руки, разотрите их, иначе пассивная концентрация на тепле будет невозможна. В дальнейшем время концентрации на тепле будет возрастать, а ощущение тепла само собой будет распространяться на вторую руку, ноги, туловище. Предельное время концентрации определяется по отвлечению внимания и возникновению помех.

Второе стандартное упражнение освоено, если во время занятия вы ощущаете тепло рук и ног.

*Упражнение третье. Сердце*

Во время нахождения в аутогенном состоянии уменьшается частота сердечных сокращений. Этому соответствует ощущение спокойной, мерной пульсации в теле. Пассивная концентрация на этой пульсации во время аутогенной тренировки способствует уменьшению частоты сердечных сокращений, нормализует ритм работы сердца.

Расслабьтесь в одной из поз для АТ. Сосредоточьтесь на спокойствии, потом на спокойствии и тяжести, затем — на спокойствии, тяжести и тепле. После этого, продолжая чувствовать спокойствие, тяжесть и тепло, почувствуйте, где у вас в данный момент ощущается пульсация, и пассивно сосредоточьтесь на ней. Через несколько секунд сделайте выход из аутогенного состояния.

В дальнейшем время концентрации на пульсации будет увеличиваться. От занятия к занятию она будет ощущаться во все больших областях тела, и наступит время, когда спокойная и мощная пульсация будет ощущаться во всем теле.

Упражнение освоено, если во время занятия пульсация ощущается в руках и туловище.

*Упражнение четвертое. Дыхание*

Это упражнение способствует успокоению дыхания. Одним из элементов аутогенного состояния является спокойное дыхание. Установлено, что пассивная концентрация на дыхании способствует его успокоению, замедлению и тем самым — возникновению и углублению аутогенного состояния.

Расслабьтесь в одной из поз для АТ и сконцентрируйте внимание на спокойствии, тяжести, тепле и пульсации. Затем, не переставая их чувствовать, сосредоточьтесь на несколько секунд на любом аспекте дыхания. После этого совершите выход из аутогенного состояния.

Как всегда при освоении нового упражнения время концентрации на дыхании удлиняйте постепенно, помня, что новым упражнением надо заниматься ровно столько, сколько вы способны делать это пассивно.

Упражнение освоено, если во время занятия дыхание спокойное, убаюкивающее, сопровождается впечатлением, что «дышится само собой».

*Упражнение пятое. Солнечное сплетение*

В аутогенном состоянии нормализуется деятельность не только органов грудной полости, но и брюшной. Это сопровождается ощущением тепла в животе. Поэтому пассивная концентрация на реальном тепле в животе или, точнее, в области солнечного сплетения нормализует деятельность органов брюшной полости.

Расслабьтесь в одной из поз для АТ и сконцентрируйте внимание на спокойствии, тяжести, тепле, пульсации и дыхании. Затем, не переставая их чувствовать, сосредоточьтесь на тепле в глубине верхней части живота. Через несколько секунд концентрации сделайте выход.

В дальнейшем время концентрации на тепле в области солнечного сплетения будет удлиняться, как это было с предыдущими упражнениями.

Освоению этого упражнения может помочь представление во время занятия, будто на выдохе тепло переходит в живот.

#### *Упражнение шестое. Лоб*

В аутогенном состоянии отмечается перераспределение крови, в том числе уменьшается приток крови к голове. Это сопровождается ощущением прохлады в области лба. Пассивная концентрация на прохладе лба позволяет повысить умственную работоспособность, снять умственное утомление.

Расслабьтесь в одной из поз для АТ и сосредоточьтесь на спокойствии, тяжести, тепле, пульсации, дыхании и тепле в животе. Затем, не переставая их чувствовать, на несколько секунд сосредоточьтесь на прохладе в области лба. После этого сделайте выход из аутогенного состояния. В дальнейшем удлиняйте время концентрации на прохладе лба. Не стремитесь почувствовать выраженный холод во лбу — прохлада должна быть легкой.

Упражнение освоено, если во время занятия вы стабильно чувствуете легкую прохладу лба. По мере дальнейших занятий прохлада может распространяться на виски, нос, глазницы, но необязательно.

#### *Выход из аутогенного состояния*

Перестаньте выполнять инструкции и сконцентрируйте внимание на том, что вы хорошо отдохнули.

Медленно сожмите кулаки, почувствуйте силу в руках, во всем теле; в остальном позу не меняйте.

Не разжимая кулаков, вытяните руки в сторону коленей.

Дождитесь окончания очередного выдоха.

Сделайте глубокий вдох, одновременно на выдохе поднимите руки вверх, прогните спину, обратите лицо вверх.

Сделайте паузу продолжительностью около 1-2 секунд, чтобы подготовиться к четкому выполнению последней фазы выхода.

Одновременно резко выдохните через рот, разожмите кулаки и откройте глаза. После этого спокойно опустите руки.

После выхода из активной фазы аутогенного состояния отмечается прилив сил, желание реализовать переживания, имевшие место во время занятия.

#### *Примерные тексты для аутотренинга.*

Мои глаза закрываются.

Я успокаиваюсь.

Я расслабляюсь.

Я чувствую себя спокойно и легко.

Мое тело расслабляется.

С каждым выдохом мое тело все больше расслабляется.

Я спокоен.

Я расслаблен.

Мне спокойно, легко и приятно.

С каждым выдохом мне все спокойней, легче и приятней

Я отдыхаю, мне хорошо.  
Мое лицо расслабляется.  
Мой лоб расслабляется.  
Лоб полностью расслаблен.  
Мой нос расслабляется.  
Нос полностью расслаблен.  
Мои щеки расслабляются.  
Щеки полностью расслаблены.  
Мое лицо полностью расслабленно.  
Моя голова полностью расслаблена.  
Расслабляется правая рука.  
Расслабляется правая кисть.  
Расслабляется правое предплечье.  
Расслабляется правое плечо.  
Правая рука полностью расслаблена.  
Расслабляется левая рука.  
Расслабляется левая кисть.  
Расслабляется левое предплечье.  
Расслабляется левое плечо.  
Левая рука полностью расслаблена.  
Обе руки полностью расслаблены.  
Приятное тепло наполняет мои руки.  
Мои руки налиты приятной тяжестью.  
Я полностью спокоен и расслаблен. Расслабляется моя правая нога.  
Расслабляется правая стопа.  
Расслабляется правая голень, колено.  
Расслабляется правое бедро.  
Правая нога полностью расслаблена.  
Расслабляется левая стопа.  
Расслабляется левая голень, колено.  
Расслабляется левое бедро.  
Левая нога полностью расслаблена.  
Приятное тепло наполняет мои ноги.  
Мои ноги налиты приятной тяжестью.  
Я полностью спокоен и расслаблен. Расслабляются мышцы таза.  
Расслабляются мышцы спины.  
Расслабляются мышцы живота.  
Мое тело полностью расслабленно.  
Мое тело налито приятным теплом и тяжестью.

---

Я спокойный человек.  
Я уверен в себе.  
Я способен достигнуть любой цели.  
Я уверен в собственных силах.  
Я способен решить любую задачу в жизни.  
Я уверен в себе.  
Я сильный человек.  
Я спокойный и уверенный в себе человек.  
Я могу достигнуть всего, что я хочу.  
Я продолжаю двигаться к цели, что бы не случилось и в итоге я достигаю любой цели.  
Я постоянно помню, что я сильный, спокойный, уверенный в себе человек.

Я отдохнул.  
Чувствую как наливаюсь легкостью.  
Я чувствую прилив сил.  
Я наливаюсь свежестью и бодростью.  
Я полон энергии!  
Мне хочется встать и действовать!  
Глаза – открываются. Я – встаю!

## 2. Ароматерапия и релаксация.

Первое, на что мы обращаем внимание при выборе эфирных масел – это запах. Запах, в свою очередь, представляет собой способность вещества воздействовать на рецепторы обонятельного анализатора, что сопровождается возникновением специфического ощущения. Д. Рэдхорд предлагает различать запахи по тонам, выделяя верхний, средний и нижний тон.

Верхний тон проявляется в первом характерном впечатлении. Это запахи острые, быстро исчезающие, их длительность не более 20 — 30 минут (бергамотовое, эвкалиптовое, чайное, лимонное).

Средний тон характеризует сущность букета и полностью развивается между 1 и 2 часами, иногда дольше. Сохраняется в течение одного или двух дней (ромашковое, фенхелевое, гераниевое).

Нижний тон по характеру самый тяжелый, дает аромату стойкость и уходит последним (ладанное, сандаловое, иланг-иланговое).

В настоящее время учеными установлено существование двух механизмов воздействия запахов:

- ассоциативный механизм основан на запоминании взаимосвязи запахов с привычными представлениями.
- рефлекторный механизм связан с развитием специфических для каждого ароматического растения обонятельных рефлексов, определяемых обонятельными рецепторами. В этом случае запах должен подходить к рецептору, как ключ к замку.

Каждое эфирное масло, обладая своим специфическим запахом, оказывает воздействие на те или иные обонятельные рецепторы, что вызывает свой индивидуальный эффект.

Стимулирующие запахи способны повышать уровень нервно-психической напряженности, поэтому в условиях гиподинамии они способствуют введению организма в зону оптимальной работоспособности. Однако необходимо помнить, что чрезмерно долгая мобилизация состояния человека, направленная на повышение работоспособности, способна привести к нервно-психическому напряжению и переутомлению. В таких случаях стоит использовать успокаивающие ароматы.

В соответствии с представлениями современных ученых можно отметить, что такие эфирные масла, как кедровое, лимонное, кардамоновое, коричное, фенхелевое, розмариновое, камфорное и некоторые другие обладают стимулирующим ароматом.

Адаптогенное воздействие на функции центральной нервной системы оказывают мятное и чесночное масла.

Успокаивающий эффект свойственен эфирному маслу ромашки, герани, а влияние масла мелиссы и запаха валерианы можно расценивать как гипнотическое.

Следует отметить, что действие ряда масел не вполне изучены, и они применяются на основании данных народной медицины и практического опыта врачей. Так, английский врач Р. Тиссеран с успехом назначает при вялости и апатии вдыхание эфирных масел жасмина, можжевельника, пачули, розмарина, розы, лаванды.

Исследования показывают, что эфирные масла способны оказывать на центральную нервную систему разнообразное воздействие, при том можно выявить 4 типа основных реакций:

- постоянное улучшение концентрации внимания и работоспособности;
- достижения максимума этих показателей через некоторый период с последующим снижением до уровня, превышающего исходный;
- максимальное улучшение показателей сразу после воздействия эфирного масла с последующим снижением;
- снижение показателей концентрации внимания и работоспособности под воздействием эфирных масел.

Отмечено, что для розового и лавандового масел характерен второй тип воздействия.

В ряде случаев степень реакции связана с субъективным отношением к данному аромату, однако во многих случаях стимулирующий эффект проявляется независимо от неблагоприятного субъективного восприятия запаха.

Противосудорожную и спазмолитическую активность вызывают эфирные масла арники, лавра, ладанника, полыни, ромашки, сосны, укропа, фенхеля. Вдыхание эфирных масел мяты, лаванды, аниса в процессе трудовой деятельности улучшает мозговое кровообращение, увеличивает производительность труда, а также повышает иммунитет.

Запахи лаванды, герани, эвкалиптового масла повышают возбудимость нервной и мышечной системы. Запахи дуба и березы снижают артериальное давление, хорошо действуют на сосуды головного мозга. В хвойном лесу больным гипертонией лучше находиться в зимнее время, летом же могут появиться боли и может нарушиться деятельность сердца.

Аромат цветков калины, боярышника, корней валерианы, листьев березы действует успокаивающе.

Для расслабления мышц используют запахи травы полыни, донника, ромашки/пижмы.

Запах листьев березы повышает проходимость бронхов, снимает усталость аромат цветков пижмы, тысячелистника, ромашки, а вдыхание эфирных масел цветков шиповника понижают артериальное давление.

Запах валерианы замедляет свертываемость крови.

Камфорный запах некоторых видов полыни, лимонника возбуждает центральную нервную систему.

Улучшают работу мозга запах листа малины, таволги; работу сердца — мяты.

При мигренях снижают головные боли запахи чабреца, полыни, пижмы, рябины, ромашки.

Запах мяты снимает тошноту, улучшает пищеварение.

### **Упражнения для релаксации**

*«Дом моей души». (Укороченно из книги Козлова Н.И.).*

Это очень сильное упражнение. Оно вызывает глубокий интерес, много чувств и надолго запоминается. Однако от ведущего здесь требуется умение вести медитацию. Для медитативного расслабления всех можно попросить сесть в пары, а можно разрешить устраиваться индивидуально, максимально удобно. В первом случае обеспечивается лучшая проработка полученных впечатлений, а во втором лучшее получение этих самых впечатлений. Собственно, во время самой медитации ничего не происходит, все расслабленно сидят (а иногда лежат), а ведущий произносит текст, рождающий в душе определенные картинки. Медитация может длиться долго, до получаса и более. После же выхода из нее ведущий предлагает сохранить в душе все, что во время медитации удалось

увидеть, и постараться это понять. Ключ к пониманию заключается в том, что увиденный тобой Дом - это твоя Душа. Душа реальная или желаемая. У кого-то она похожа на просторный и чистый Дворец, а у кого-то это заброшенный Замок с захламленными чердаками и тревожными черными коридорами. И свист ветра в окнах с разбитыми стеклами, и уханье сов... Тяжелые двери закрытая, защищающаяся душа. Тяжелые темные шторы отгороженность человека от мира. Один юноша увидел свой Дом даже не на земле, его Дом плавал по воде. Свободно, без всяких привязанностей, как он и жил. И так, все рассаживаются в пары (если еще не сидят) и в парах рассказывают, кто какой Дом своей Души видел, как он это понимает и как к этому относится, какие чувства эти картинки вызвали у него. Ведущий, естественно, помогает всем, кто в его помощи нуждается.

Расслабили свои руки...

Внимание на кистях рук - они сразу стали большими, тёплыми. Мягкими, большими, тёплыми. Свободные плечи...

Сбросьте напряжение с лица... В голове - легкий туман, спокойная пустота... Мягкое дыхание... Кто хочет, может вдохнуть сильно - и выдохнуть... воздух проходит через ноздри и выходит... Дыхание лёгкое и спокойное... Чем дышите вы? Лёгкостью, голубизной...

И мир становится волшебным... легкий синий туман вокруг вас... Вы будто растворяетесь в нём, становитесь мягкими, теплыми... И вы чувствуете, как будто душа ваша освободилась... и будто полетела в лёгком воздухе... в небо... высоко, в голубизну... Вы раскинули руки, вы летите ... Как красиво вокруг вас... Впереди - горизонт... далекие горы ... зеленый лес...

Можно подняться к облакам... будто купаться в них... отдохнуть на них... Можно кувыраться... наслаждаться своей свободой... Можно полететь к земле... вниз... и найти на земле место, где вам очень хорошо...

Ваше любимое место на земле... Какое оно? Это тихая лесная речка... Поляна, где растёт много разных цветов... Ты ложишься в цветы, и какой то цветок окажется совсем близко от твоего лица... Ты улыбнёшься ему...

Кто-то окажется высоко в горах, где прохладный туман, где одиноко, где чистый и холодный воздух...

А может ты очутишься на скале, с которой открывается вид на море... Я не знаю, в каком месте очутишься ты, но я знаю, что в твоём мире возможны чудеса...

И на этом месте ты построишь свой дом... Каким он будет?... Он будет большой... высокий... Или маленький, тихий, аккуратный...? Какие будут стены у твоего дома? Большие, толстые или тонкие?... А есть в доме глубокие подвалы, большие, запутанные?... Что находится в этих подвалах?... Или это будет легкий дом... с лёгкими летними стенами... потому что в твоём мире никогда не бывает зимы? ...

Какие окна в твоём доме: попробуй увидеть их... Это большие... лёгкие... стеклянные... всегда открытые окна... Или маленькие, аккуратные... очень тёплые окошки... со ставнями...? Какой вход в твой дом... дверь...? Представь... Это тяжёлая дверь с золотой ручкой... Или это стеклянные двери, которые открываются от лёгкого толчка в них?... Будут ли замки на дверях твоего дома?...

Что человек увидит, когда войдёт в эти двери: просторную гостиную... длинные коридоры...? Сколько будет этажей в этом доме: один... два... ? Какая будет крыша у твоего дома... что будет под ней...? Чердак? Чердак для старых, заброшенных вещей...? На что будет похож твой дом?...

И какая будет твоя самая любимая комната в твоём доме?... В этой комнате ты проводишь много часов... Это комната для работы или отдыха...?

Подойди к окну: какое это окно?... За этим окном тепло и свет...? Или окна закрыты тяжелыми шторами, которые создают уют...? Что стоит в любимой комнате...? Какая мебель...? Какое место в любимой комнате самое любимое... - где ты работаешь или где ты отдыхаешь...?



Вокруг - книги ...? вещи ...? Всё ли ты хорошо видишь...? Какие у тебя чувства ко всему, что ты видишь вокруг...? Прислушайся, есть ли звуки вокруг тебя...? Есть ли люди в твоём доме...? Дети... друзья... родители... Они живут здесь постоянно или приходят сюда в гости...? Этот дом гостеприимен...?

А что вокруг твоего дома - посмотри... Лес... или высокие горы, синее море...? Трава... Цветы...? Посмотри на свой дом со стороны: нравится ли он тебе...? Может что-то недостроено...? Какие чувства у тебя ко всему, что видишь ты? Сохрани в памяти этот свой дом... Запомни этот мир - это важно для тебя... Что бы ни происходило с тобой, ты всегда сможешь прийти сюда – здесь тебе будет хорошо...

Здесь будут вещи, которые тебе дороги... Сюда приходят люди, которые близки тебе... Здесь будут чудеса, которыелюбишь ты... Это твой мир... никто не сможет отнять его у тебя... Постарайтесь не забыть ничего из того, что вы видели... И медленно возвращайтесь сюда...

*«Мне нравится моё тело». (Укороченно из Луизы Хей).*

Это не совсем медитации. Это - аффирмации. Если вы не любите своё тело, целиком или какую-то часть его (мне, например, в молодости не нравились ноги - казалось, что кривые), то сделайте за привычку проговаривать вслух слова одобрения и восхищения тем, что не нравится (через не хочу). Постепенно полюбите своё тело.

**МНЕ ПРАВИТСЯ МОЙ РАЗУМ**

Мой разум позволяет мне понять, что мое Тело - это прекрасное Чудо. Я радуюсь, что живу. Я подтверждаю с помощью разума мою способность излечивать себя. Мой разум выбирает мысли, от которых зависит мое будущее - каждая его секунда. Я пользуюсь разумом и получаю от него мою силу и способность к исцелению. Я выбираю мысли, которые улучшают моё самочувствие. Я люблю и ценю мой замечательный разум!

**МНЕ ПРАВЯТСЯ МОИ ГЛАЗА.**

У меня прекрасное зрение. Я вижу все ясно и отчетливо. С любовью смотрю на мое прошлое, настоящее и будущее. Я по-новому смотрю на все. Я вижу хорошее в каждом человеке, я вижу это всегда и везде. И я с любовью создаю ту жизнь, на которую я так люблю смотреть. Я люблю и ценю мои прекрасные глаза.

**МНЕ ПРАВЯТСЯ МОИ УШИ.**

Я - человек спокойный, уравновешенный, жизнерадостный. Я выбираю мысли, которые создают гармонию вокруг меня. Я люблю слушать все хорошее и приятное. В словах каждого человека я слышу скрытый в них призыв к любви. Я стремлюсь понять других и отношусь к ним с состраданием. Меня радует моя способность слышать жизнь. Мой разум всегда открыт для восприятия. Я слушаю с удовольствием. Я люблю и ценю мои прекрасные уши.

**МНЕ ПРАВИТСЯ МОЙ РОТ.**

Я питаюсь новыми идеями. Я открыто выражаю свое мнение. Я говорю то, что думаю. У меня хороший вкус к жизни. Я выбираю мысли, которые позволяют мне говорить обо всем с любовью. Я смело выражаю то, о чем думаю, потому что твердо знаю, чего я стою. Я люблю и ценю мой прекрасный рот!

**МНЕ ПРАВЯТСЯ МОИ ПЛЕЧИ.**

Я легко взваливаю ответственность на свои плечи. Моя ноша легка - как пушинка на ветру. Я встаю во весь рост и свободно и радостно иду по жизни. Мои плечи красивые, прямые и сильные. Я выбираю мысли, которые делают мой путь легким и свободным. Любовь раскрепощает и расслабляет. Я люблю и ценю мои прекрасные плечи.

**МНЕ ПРАВЯТСЯ МОИ РУКИ.**

Я оберегаю себя и моих любимых. Я радуюсь жизни. Я обладаю способностью правильно воспринимать жизненные обстоятельства. Я обожаю мою способность трогать и чувствовать, ощупывать и изучать, штопать и чинить, творить, с любовью создавая

красоту. Я выбираю мысли, позволяющие мне легко воспринимать перемены и двигаться в любом направлении. Я - человек сильный, способный и деятельный. Я люблю и ценю мои прекрасные руки.

#### **МНЕ ПРАВИТСЯ МОЙ ПОЗВОНОЧНИК.**

Мой позвоночник - средоточие гармонии, любви. Каждый позвонок нежно связан с двумя соседними. И все они взаимодействуют между собой плавно и безупречно. В этом - источник не только моей силы, но и гибкости. Я могу дотянуться до неба и изогнуться до земли. Я выбираю мысли, которые дают мне свободу и безопасность. Я люблю и ценю мой прекрасный позвоночник.

#### **МНЕ ПРАВИТСЯ МОЯ СПИНА.**

Моя опора - сама жизнь. Я чувствую моральную поддержку. Я отгоняю прочь все страхи. Я чувствую себя любимой (любимым). Не важны для меня ни мое прошлое, ни весь мой прошлый опыт. Я забываю все, что остается позади. Теперь я доверяюсь естественному ходу жизни. Жизнь благоприятствует мне всегда, когда я жду этого и когда не жду. Я знаю: жизнь - это то, что нужно. Я люблю и ценю мою красивую спину.

#### **МНЕ ПРАВЯТСЯ МОИ ЛЕГКИЕ.**

Я имею право на пространство. Я имею право на жизнь. Свободно, полной грудью я вдыхаю и выдыхаю жизнь. Мои вдохи и выдохи предельно гармоничны. Моя окружающая среда совершенно безопасна. Мое дыхание продлится столько, сколько я захочу прожить. Я люблю и ценю мои прекрасные легкие. Я люблю и ценю мое великолепное дыхание!

#### **МНЕ ПРАВИТСЯ МОЕ СЕРДЦЕ.**

Мое сердце разносит радость по всему телу, питает его клетки. Сейчас во мне свободно циркулируют новые радостные мысли. Кровь в моих жилах - чистейшая радость. Эта радость жизни свободно растекается по всему телу. Я выбираю мысли, которые создают вечно радостное настоящее. Жить не страшно в любом возрасте. От меня во все стороны исходит любовь, и вся моя жизнь - это радость. Я люблю сердцем. Я люблю и ценю мое сердце! Я люблю и ценю мою прекрасную кровь!

#### **МНЕ ПРАВЯТСЯ МОИ НЕРВЫ.**

У меня чудесная нервная система. Нервы обеспечивают мне связь с жизнью в ее полном объеме. Я могу сильно чувствовать и глубоко осознавать. Я чувствую себя в полной безопасности. Я позволяю нервам мирно расслабляться. Я выбираю мысли, которые вселяют в душу покой. Я люблю и ценю мои великолепные нервы.

#### **МНЕ ПРАВИТСЯ МОЙ ЖЕЛУДОК.**

Я с радостью перевариваю опыт жизни. Жизнь мне идет на пользу. Я легко усваиваю каждое новое мгновение дня. Все идет хорошо в моем мире. Я верю, что жизнь питает меня всем, что мне нужно. Я знаю себе цену. Человек, подобный мне, достаточно хорош и сам по себе. Я - это Великолепное Священное Выражение Жизни. Я люблю и ценю мой замечательный желудок.

#### **МНЕ ПРАВЯТСЯ МОИ ГЕНИТАЛИИ.**

Меня радует моя сексуальность. Это нормальное, естественное и самое лучшее состояние. Я считаю мои гениталии красивыми, естественными и вполне подходящими для меня. Я - человек достаточно хороший и красивый в том виде, в каком я существую здесь и сейчас. Я ценю удовольствие, которое дает мое тело. Наслаждение, которое приносит мне тело, вполне безопасно. Я выбираю мысли, которые позволяют любить и ценить мои замечательные гениталии.

#### **МНЕ ПРАВЯТСЯ МОИ НОГИ.**

Сейчас я хочу забыть о всех травмах и боли, испытанной в детстве. Я отказываюсь жить в прошлом. Я живу сегодняшним днём. Я прощаю и предаю забвению все прошлое, а мои бедра тем временем твердеют и хорошеют. Моя полная мобильность позволяет двигаться в любом направлении. Мое прошлое не мешает мне идти по жизни вперед. Мои сильные икры расслаблены. Я выбираю мысли, с которыми мне радостно идти вперед.

#### **МНЕ ПРАВИТСЯ МОЕ ТЕЛО.**

Мое тело - прекрасный дом для жизни. Я радуюсь, что мой выбор в этой жизни пал именно на это совершенное тело. У него самые лучшие размеры, форма, цвет. Оно служит мне так хорошо. Меня восхищает чудо, которым является мое тело. Я выбираю исцеляющие мысли, которые благотворно воздействуют на мое здоровое тело. Я люблю и ценю мое прекрасное тело.

*«Превращение из семени в дерево».* В далекой стране жил-был один садовник. Садовник боготворил деревья, и каждый год высаживал несколько новых аллей в своем саду. В этом году он решил посадить маленький лесок из семян, подаренных ему друзьями. Семена были от разных деревьев. Это были желуди старого дуба, пушинки серебристого тополя, несколько грецких орехов, блестящие каштаны, и легкие самолетики клена.

(Тренер выдает группе по одному семени в руку, предлагает представить себя данным семенем, присесть на пол и сжаться в комочек, зажать свою голову руками). Садовник очень нежно отнесся к своим семенам. Он регулярно поливал их, подпушивал землю, даже разговаривал с семенами. (Тренер ходит между участниками, гладит их, что-то нашептывает, улыбается). Вот наступила весна, и с первыми теплыми лучами солнца начали прорастать маленькие ростки. (Участники потихоньку поднимаются).

У ростков раскрываются листочки (руки вверх), появляются веточки с бутонами (сжать кулачки), наконец, бутоны лопаются (кулачки разжать) и маленький росток превращается в крепкое молодое дерево. Весна сменяется жарким летом. Молодые деревья растут, улыбаются и кланяются соседним деревьям, приветствуя их по утрам (участники выполняют соответствующие движения). Наступает осень, и каждое дерево щедро благодарит садовника своими плодами. (Участники отдают свои плоды садовнику). Оговорить с группой, как садовник в дальнейшем поступит с подарками природы.

*«Солнечные лучики».* Закройте глаза, вы лежите на мягкой траве, вокруг вас на поляне растут цветы. Вот стрекошет кузнечик, кукушка где-то далеко считает года. Вы чувствуете теплые лучики солнца. Лучики согревают ваши руки, ноги, лицо. Один из лучей коснулся ваших губ и нарисовал вам улыбку. Вам приятно от этих прикосновений. Вы ощущаете себя частью природы. Эту улыбку вы пронесете и подарите своим друзьям. Потяните руки вверх, вдохните и откройте глаза на счет «три». Ваша прогулка была чудесной.

*«Воздушные шарики».* Сегодня вы – воздушные шарики. Разноцветные, шаловливые, легкие и стремительные. Сейчас вас надувают, вы с каждой секундой становитесь легче, поднимаетесь вверх, касаетесь облаков, летите с ними наперегонки. Ветерок подхватывает вас, вы уносите все выше и выше. Сверху вы видите людей, бегущих вслед за вами. Они кричат вам, машут руками. От этого вам становится еще веселее. Но в облаках становится прохладно... Солнце спряталось... Хочется вернуться домой. Потихоньку выпускаете воздух и спускаетесь вниз. Воздушное путешествие окончено. Вы снова все в комнате. Потянули за ниточку и открыли глаза на счет «три».

*«Рождение цветка».* Закройте глаза и представьте себя маленьким ростком цветка. Росточек только-только появился. Он еще совсем маленький. Солнышко согревает его и помогает ему расти. Лепесточки цветка раскрываются. Он поворачивает бутончик по направлению солнца. Лепестки раскрываются все шире и шире. Наши руки тянутся к солнцу. На счет «три» откроем глаза, потянемся, встряхнули ладошками. Вдохнем цветочный запах. Представим улыбки людей, которые смотрят на цветы и вдыхают их ароматы. Пусть каждый из вас даст название своему цветку. Вот какая пестрая цветочная поляна у нас получилась.

*«Лимон».* Перед началом упражнения займите удобное положение. Желательно откинуться на спинку кресла или стула, ноги опустить на пол. Руки либо положите на колени, либо оставьте свободно свисать в воздухе. Глаза обязательно нужно закрыть и не открывать их до конца упражнения (данная рекомендация относится и к этому, и ко всем последующим пунктам). Это поможет вам лучше сконцентрироваться, почувствовать свое тело. Теперь максимально расслабьтесь и представьте, что в вашей правой руке вы держите целый лимон. Сожмите его изо всей силы! Сжимайте так, будто бы хотите выжать из него как можно больше сока. Почувствовав достаточное напряжение в руке и ладони, выброси лимон. Затем мысленно представьте другой, еще более свежий целый лимон. Повторите с ним то же самое, сжимая еще сильнее, чем первый раз, затем энергично выроните его. Процесс выдавливания лимонного сока до капельки повторите для левой руки. Только после окончания этого упражнения для релаксации можно открывать глаза.

*«Слон».* Примите горизонтальное положение. Расслабьтесь. Руки свободно вдоль туловища, голова на одном уровне с талией и ногами. Представьте, что вы лежите в джунглях на земле, при этом вам уютно. И тут к вам приближается слон. Как в стихотворении: «Вот идет по джунглям слон, как гора огромный он». Под ноги животное не смотрит, поэтому вы рискуете оказаться на его пути. Отползая времени не остается, можно лишь смягчить шаги слона по вашему животу. Напрягите мускулатуру живота, сделаете его максимально твердым. Замрите в таком положении. Но слон вас обошел, можно расслабиться. Сделайте свой живот мягким-мягким, будто жиле. Подготовьтесь еще к нескольким наступлениями слона, превращая живот сначала в камень, потом в тесто.

*«Кошечка».* Можно выбрать любое из более приятных вам исходных положений: сидя или стоя. Закройте глаза и вообразите себя ленивой кошкой или котом. Начинаем потягиваться подобно этим грациозным животным. Руки вытягиваем вперед, затем поднимаем вверх над головой, теперь откидываем назад, тянемся-тянемся и окидываем руки вниз к бокам резко и с расслаблением. Затем снова повторяем тоже самое, тянемся к потолку, откидываем руки назад и возвращаемся с упоением и наслаждением в исходную позу.

*«Улитка».* Это тоже хорошее упражнение для релаксации. Для его исполнения представьте себя маленькой улиточкой, которая вылезла из-под листвы на первое весеннее солнышко и нежится в его лучах. Вдруг возникла опасность и вам надо, как настоящей улитке, спрятать свою голову в раковину. Сделать это нужно быстро, подняв плечи вверх к ушам, а голову прижать к плечам. Чтобы совсем спрятаться втягивайте шею как можно сильнее. Опасность миновала и наша улиточка снова расслабляется и блаженствует на солнце. Но вновь угроза! Необходимо снова прятаться в раковину.

*«Прятки».* Постарайтесь стать тоненьким-тоненьким (не забываем закрывать глаза). Втягивайте живот, стараясь, чтобы он прилип к позвоночнику. Теперь можно расслабиться, ваш коллега ищет вас за дверной щелью. «Распустите» свой живот. О, снова надо прятаться, продолжаем «утоньшаться». И так несколько раз.

*«Лужа».* Представьте глубокую дождевую лужицу с чистой водой. Ступайте в нее босыми ногами, смелее. На дне лужи большой слой ила и ваши ступни медленно в него проваливаются. Попробуйте достать до самого дна, вдавливая ноги в ил и напрягая ступни для лучшего эффекта. Раздвиньте пальцы ног, чтобы почувствовать, как песчинки ила между ними просачиваются вверх. А теперь выйдите из лужи, стряхните интенсивными движениями оставшийся песок с ног. И расслабьте пальцы. Несколько секунд перерыв и

снова становитесь в лужу, пока не почувствуете после этого как по ногам разливается приятное тепло.

«*Визуальная медитация*» – вариация традиционной медитации, которая основывается на использовании не только визуальных смыслов, но и чувств: вкуса, осязания, обоняния и звука. При использовании ее в качестве техники для релаксации, визуализация включает в себя воображаемую сцену, в которой вы чувствуете себя свободным от напряженности и тревоги.

Комплекс упражнений:

1. Выберите тихое и уединенное место, ничто не должно вас отвлекать. Займите удобное положение. Не рекомендуется лежать, лучше сесть на полу, в кресло или попробовать сидеть в позе лотоса.

2. Выберите точку фокуса. Она может быть внутренней – мнимая сцена, или внешней – пламя свечи. Следовательно, глаза могут быть открытыми или закрытыми. В начале очень сложно сконцентрироваться и избегать отвлекающих мыслей, поэтому точка фокусировки должна быть сильным смыслом, понятным и четким, чтоб в любой момент вы могли к ней вернуться.

3. Точка фокуса обязательно должна быть чем-то успокаивающим для вас. Это может быть тропический пляж на закате дня, лесная поляна или фруктовый сад в деревне рядом с домом бабушки и дедушки, где вы бывали в детстве. Визуальную медитацию можно делать в тишине, а можно включить расслабляющую музыку или аудиозапись с подсказками к медитации.

4. Старайтесь максимально задействовать все ваши чувства. Например, ваша точка фокуса – лес. Представьте, что вы идете по поляне, а холодная роса попадает вам на ноги, вы слышите пение многих птиц, чувствуете запах сосны, вдыхаете чистый воздух полной грудью. Картинка должна быть максимально живой. Медитируйте 15-20 минут.