



## Профилактика длительной гиподинамии как фактора риска эмоциональных нарушений у школьников.

Термин “гиподинамия” в переводе с латинского языка означает

“малоподвижность”. Под этим понятием подразумевают ограничение двигательной активности, которое возникает в результате малоподвижного образа жизни. Известно, что движение является обязательным условием нормального функционирования организма.

Установлено, что в условиях длительной гиподинамии возникают эмоциональные нарушения (Маслов И.А., 1968). А именно: возрастает ранимость под влиянием стрессовых воздействий, повышается раздражительность, тревожность.

Часто заостряются характерологические черты, сужается диапазон межличностной совместимости, нарастает конфликтность во взаимоотношениях и снижается барьер нервно-психической адаптации к окружающей среде.

Педагоги могут помочь справиться с гиподинамией учащимся следующим образом:

1. На уроке важным является процесс общения с учителем. Общение включает в себя процесс отражения полученной информации! То есть человек не только слышит информацию, но копирует поведение партнера по общению. Поэтому важно **позаботиться учителю**, прежде всего **о себе, своем эмоциональном состоянии**. *Замедляйтесь в речи и движениях в случае появления психоэмоционального напряжения. Подстройка учащихся под Ваше гармоничное состояние произойдет автоматически.*

2. Проинформируйте учащихся и их родителей о соблюдении норм двигательной активности в детском и юношеском возрасте. Существуют нормативы, разработанные физиологами.

Младшим школьникам рекомендуется минимальный объем движений от 14000 до 20000 шагов в сутки.

Подросткам и юношам от 20000 до 30000 шагов в сутки.

2. Психофизиологический комфорт учащиеся могут достичь посредством выполнения кинезиологических упражнений на разных этапах урока.

В начале урока можно использовать: **растирание ушных раковин и пальцев рук** для активизации всех систем организма; **качания головой** для улучшения мыслительной деятельности. Уронить голову вперед, медленно качать из стороны в сторону. **Ленивые восьмерки** для активизации структур, обеспечивающих запоминание. Нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости цифру 8 по три раза сначала одной рукой, потом другой, затем сразу обеими руками.

Во время урока можно использовать: **лобно-затылочную коррекцию** для улучшения мозгового кровообращения. Сидя с закрытыми глазами, правая рука кладется на лоб, левая - на затылок в течение 1 минуты.

**Гимнастику для глаз.** *Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабить глазные мышцы, посмотреть вдаль, считая до пяти. Учащиеся стоят возле парт. Вначале они выполняют наклон в правую сторону и при этом подмигивают правым глазом, затем они выполняют наклон в левую сторону и подмигивают левым глазом.*

В конце урока можно использовать: **упражнение «Тряпичная кукла и солдат»**. Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь

и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились. **Самомассаж пальцев рук.** Кисть и предплечье левой руки расположите на столе. Согнутым указательным и средними пальцами правой руки делайте хватательные движения на пальцах левой руки («прямолинейное движение»). Прodelайте тоже самое для правой руки.

### **Техники психомышечной тренировки рук, плеч, шеи, челюстей.**

**«Лимон».** Представьте, что в вашей левой руке находится целый лимон. Как можно сильнее сожмите его. Постарайтесь выдавить из него весь сок. Чувствуете, как напряглись ваши рука и ладонь, когда вы его сжимаете. А теперь выроните его. Обратите внимание на свои ощущения, когда рука расслаблена. Теперь возьмите другой лимон и сожмите его. Постарайтесь сжать его ещё сильнее, чем первый. Прекрасно. Вы прилагаете все силы. Теперь выроните этот лимон и расслабьтесь. Не правда ли, насколько лучше чувствуют себя ваши рука и ладонь, когда они расслаблены? И снова возьмите лимон левой рукой и постарайтесь выжать из него весь сок

до капельки. Не оставляйте ни единой капельки. Сжимайте всё сильнее. Прекрасно. Теперь расслабьтесь, пусть лимон сам выпадет из вашей руки (повторить весь процесс для правой руки).

**«Пушистые кошечки и коты».** Представьте, что вы ленивые пушистые коты и кошечки. Представьте, что вам хочется потянуться. Вытяните руки вперед. Поднимите их высоко над головой. Теперь откиньте назад. Почувствуйте, как напряглись ваши плечи. Тянитесь как можно сильнее. А теперь уроните руки по бокам. Молодцы, котята, давайте ещё потянемся. Вытяните руки перед собой, поднимайте их вверх, над головой, откиньте назад, как можно дальше. Тянитесь сильнее. А теперь быстро уроните руки. Хорошо. Заметьте, насколько более расслабленными чувствуют себя ваши руки и плечи. А теперь давайте потянемся, как настоящие коты. Попробуем дотянуться до потолка. Вытяните руки прямо перед собой. Тяните их как можно выше, поднимая над головой. А теперь закиньте их назад, тяните назад. Чувствуете, как напряглись ваши руки и плечи? Тянитесь, тянитесь. Напряжение в мышцах растёт. Прекрасно! А теперь быстро опустите руки, пусть они упадут сами. Не правда ли, как хорошо чувствовать расслабление? Вы чувствуете себя хорошо, уютно, тепло и лениво, как котятки.

**«Черепашки».** А теперь представьте, что вы маленькие черепашки. Сидите вы на камушке, на берегу симпатичного мирного пруда и греетесь, расслабившись, но солнышке. Вам так приятно, так тепло, так спокойно. Но что это? Вы почувствовали опасность. Черепашки быстро прячут голову под панцирь.

Постарайтесь поднять ваши плечи вверх до ушей, а голову втянуть в плечи. Втягивайте сильнее. Не так легко быть черепашкой и втягивать голову под панцирь. Но, наконец, опасность миновала. Вы можете вытащить голову, снова расслабиться и блаженствовать на тёплом солнышке. Но берегитесь, приближается ещё большая опасность. Торопитесь, быстрее прячьтесь в своём домике, сильнее втягивайте головку. Старайтесь как можно сильнее её втянуть, а то вас могут съесть... Но вот опасность миновала и опять можно расслабиться. Вытяните вашу шейку, опустите плечики, расслабьтесь. Почувствуйте, насколько лучше это прекрасное ощущение расслабленности, чем когда ты весь сжался. Но опять опасность. Втяните голову в плечи прямо к ушкам и крепко держите их. Ни один миллиметр вашей головы не должен показаться из-под панциря. Втягивайте голову сильнее. Почувствуйте, как напряглись ваши плечи и шея. Хорошо. Опасность опять миновала, и вы можете опять высунуть вашу головку. Расслабьтесь, вы теперь в полной безопасности. Больше никто не появится, не о чем беспокоиться и некого теперь бояться. Вы чувствуете себя хорошо и спокойно.

*Подготовлено педагогом-психологом  
высшей квалификационной категории,  
кандидатом философских наук Шавшаевой  
Л.В.*