# КУЛАЧОК СЖАТ – ДЛЯ БОКСА РАНО

БОЛЕЗНИ НАЧИНАЮТСЯ С ЭМОЦИЙ, В ЧАСТНОСТИ, С НЕГАТИВНЫХ

HTTP://SOSNOVAYAGORKA.RU/

Как уже давно известно, очень большое значение в развитии заболевания имеет функция центральной нервной системы. Уметь владеть своими эмоциями, быть уравновешенным — это означает быть здоровым как психологически, так и физиологически. Поэтому можно сделать вывод, что болезни начинаются с эмоций, в частности, с негативных.

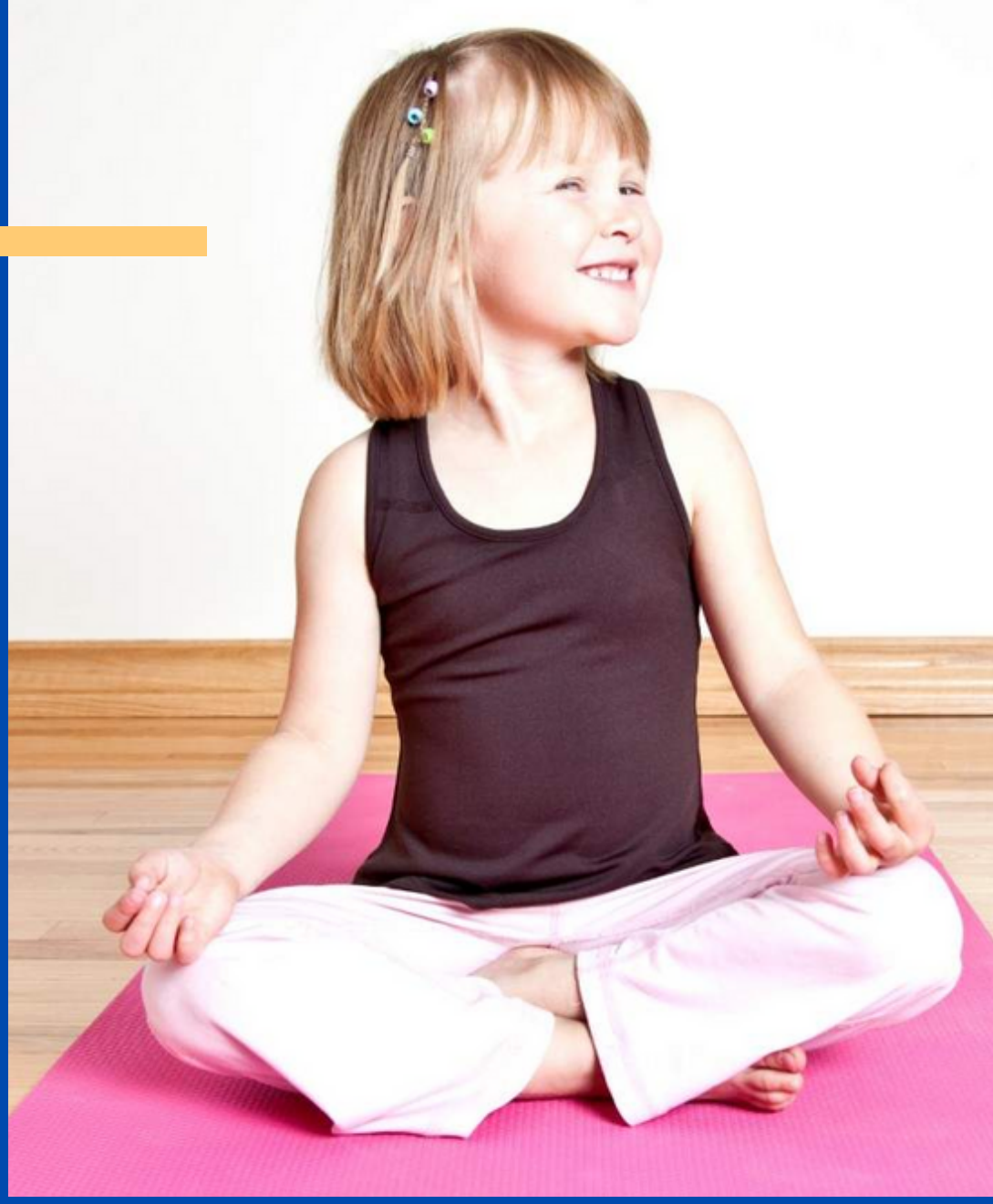
Любая негативная эмоция сопровождается мышечным напряжением. С одной стороны, это нормальная психофизиологическая реакция организма. А с другой — это неумение контролировать свое эмоциональное состояние и мышцы. И чем чаще мы находимся в неконтролируемом эмоциональном напряжении, тем скорее мышцы привыкают к такому состоянию — быть постоянно напряженными. В этом случае человек даже не замечает своего напряжения, потому что это для него становится привычным.

У детей, нередко и у взрослых людей, напряжение мышц (особенно мышц шеи и верхних конечностей) проявляется и во сне. Во время сна тело любого человека, независимо от возраста, должно быть расслаблено, а сжатые кулачки свидетельствуют о наличии напряжения в мышцах. Постоянное мышечное напряжение требует от тела больших затрат энергии. И тело тратит те силы, которые могли бы идти на рост и развитие, на поддержание чрезмерного тонуса мышц, стимулируемых неправильными сигналами из центральной нервной системы. И этот «нецелевой расход бюджета» тем больше, чем больше групп мышц испытывает ненужное перенапряжение.

# ПРЕДЛАГАЕМ РЯД МЕРОПРИЯТИЙ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ РЕБЁНКУ НАУЧИТЬСЯ РАССЛАБЛЯТЬ НАПРЯЖЁННЫЕ МЫШЦЫ ШЕИ И ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ, И УПРАВЛЯТЬ ПРОЦЕССАМИ НАПРЯЖЕНИЯ И РАССЛАБЛЕНИЯ

Все процедуры желательно проводить вечером перед сном.

# 1. ПЕРВАЯ ПРОЦЕДУРА: РАССЛАБЛЯЮЩИЙ МАССАЖ ШЕИ И ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ



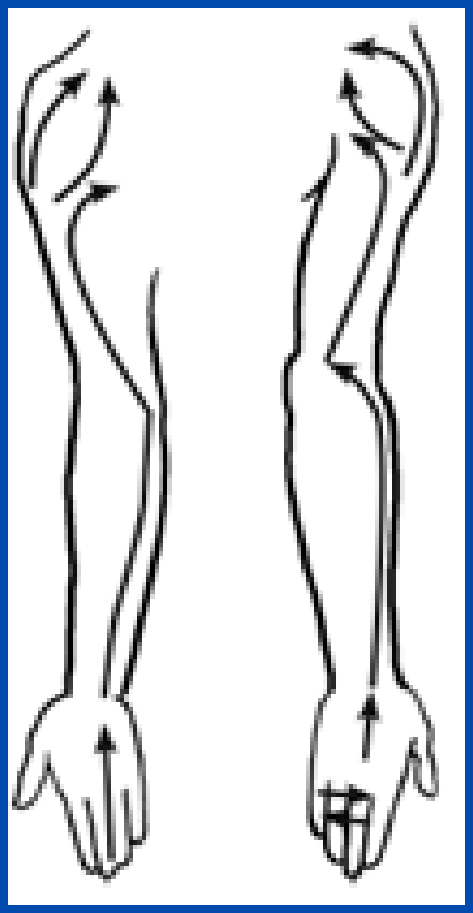
Массаж проводится вечером (перед сном) в целях снятия утомления и напряжения.
Ребёнок принимает спокойную, расслабленную позу: сидя на стульчике или на ковре.
Важно! Не делайте грубых, резких движений. Массажные движения должны быть нежными, плавными, медленными.

# МАССАЖ ВЕРХНЕЙ КОНЕЧНОСТИ

Начинать массаж нужно от кончиков пальцев, далее продолжаем массаж по ладоням, кистям, предплечьям и плечам обеих рук.

Приемы массажа:

- Поглаживание производим всеми пальцами, тыльной стороной ладони повторяем 3-4 раза, работаем вдоль мышц, не обрабатывая крупные суставы. Поглаживающие движения направлены снизу-вверх.
- Растирание выполняем вдоль мышц пилением ребром ладони одной кисти или двумя поочередно; круговыми движениями подушечками пальцев.
- Далее переходим к приему разминания. Он предусматривает захватывание участка ткани и его перекатывание.
- Затем производим сгибание, разгибание пальчиков.



# МАССАЖ ВОРОТНИКОВОЙ ОБЛАСТИ

Продолжительность массажа – 10-15 минут.

- Вначале следует мягко и медленно выполнить поглаживание сверху-вниз: от затылка, по бокам шеи, к плечевым суставам – 3-4 раза.
- Постепенно нужно наращивать темп и силу нажима, переходя к растиранию подушечками пальцев, совершая ими кругообразные движения.
- После растирания следует начинать мягкое разминание мышц шеи и надплечий.
- Завершать массаж шеи и воротниковой зоны ребенку следует поглаживающими движениями сверху-вниз.

# 2. ВТОРАЯ ПРОЦЕДУРА: РАСТЯГИВАНИЕ МЫШЦ ШЕИ

## ВСЕ ДВИЖЕНИЯ ВЫПОЛНЯЮТСЯ В МЕДЛЕННОМ ТЕМПЕ

- Плавно поворачивайте голову вправо – влево, замирая на несколько секунд в крайних положениях.
- Наклоняйте голову вперед, прижимая подбородок к груди, и зафиксируйте это положение на несколько секунд.
- Наклоняйте голову вправо – влево. Слегка прижимайте ее к плечу рукой со стороны наклона, чтобы усилить натяжение.
- Выполняйте плавные вращательные движения надплечьями вперёд и назад.

# 3.ТРЕТЬЯ ПРОЦЕДУРА: ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ

1.Самое просто дыхательное упражнение для расслабления – это счет. Сядьте на стул желательно с прямой спиной. Расслабьте руки, ноги, шею. Дышите глубоко. Начинайте считать вдохи и выдохи. Дойдя до 10 – начните сначала. Это упражнение легко вернет вас в состояние «здесь и сейчас», позволит ясно и трезво оценивать обстановку.

2.Стоя или сидя в удобной позе, сделайте вдох на 2 счета. Сначала вдохните животом, затем наполняйте грудную клетку. Затем медленно выдыхайте на счет 5. После выдоха сделайте паузу на счет 5. Повторите несколько раз. После этого упражнения замедлится сердечный ритм, прояснится мышление.

3.Стоя или сидя с прямой спиной, положите указательный палец левой руки на середину лба, большим пальцем зажмите левую ноздрю. Остальные пальцы свободно лежат на правой щеке. Делайте вдох правой ноздрей, а затем зажимайте ее безымянным пальцем, одновременно открывая левую ноздрю и совершая выдох через нее. Затем делайте вдох левой ноздрей, зажимайте, а выдох совершайте правой ноздрей. И так попеременно сделайте несколько раз.

ЧТОБЫ ХОРОШО РАССЛАБИТЬСЯ, НУЖНО НАПРЯЧЬСЯ!

# 4.ЧЕТВЁРТАЯ ПРОЦЕДУРА: УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ

*Для этого уже в постели необходимо лечь в таком положении, в котором вы обычно привыкли засыпать, это очень важно, поскольку в другой позе вам может быть сложно расслабиться. Закройте глаза и непременно обратите внимание на дыхание: пусть оно станет ровным и спокойным. Расслабление мышц следует начинать сверху, а именно со лба.*

- Мышцы лба — это думающие мышцы. И во время нашего мышления они обязательно работают, то есть напрягаются. Поэтому и начинать расслабление следует с этих мышц. Для этого, как ни странно, необходимо их очень напрячь, сжать и держать в таком положении 15-20 секунд до ощущения усталости: утомленные мышцы лучше будут расслабляться. И только тогда надо очень медленно начать разжимать их (отпускать, расправлять), вы должны обязательно ощутить этот процесс расслабления. Упражнение можно повторить несколько раз.
- Далее то же необходимо проделать с мышцами плеч, руками, животом, спиной, ногами (т.е. всеми мышцам тела) — в данной последовательности. В частности, плечи можно поднять до ушей и задержать их там в напряжении, затем медленно расслабить.
- Чтобы расслабить спину, необходимо свести лопатки или плечи. Старайтесь расслабляться на выдохе.