

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Костромы «Детский сад №4»
г. Кострома, мкр-н Венеция, д. 11; тел: 33-28-11, e-mail: detsad-4v@mail.ru**

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ

на тему:

«Методы борьбы со стрессом»

Подготовила:
инструктор по физической культуре
Перова Е.С.

Кострома
2024 год

Человек всегда хочет быть здоровым, физически сильным, психически устойчивым, творчески активным. В некотором смысле, вся история человечества - это поиск реальных путей к здоровой, полноценной жизни. К сожалению стресс - неотъемлемая часть жизни современного человека.

Незначительные стрессы неизбежны и в основном безвредны, а вот высокий стресс отрицательно влияет на продуктивность внимания, нарушает нормальную работу органов и систем. Стресс становится бедой, если мы подчиняемся ему как губительной силе. Наше восприятие, интерпретация событий и обстоятельств, в гуще которых находятся педагоги, могут или погубить, или придать новые силы. Поэтому существует только один выход. Какой же это выход? Всё очень просто - научиться успешно, справляться, как с самим стрессом, так и с последствиями нервного перенапряжения. Необходимо формировать стрессоустойчивость. По утверждению ученых, здоровые люди легче переносят стрессовые ситуации. А что они для этого делают? Как оказывается, всё просто - занимаются спортом, бегают по утрам или вечерам, катаются на горных лыжах, сноуборде, ходят в тренажерный зал, в бассейн и так далее. Вместе с физической нагрузкой на организм исчезают гнев и другие негативные эмоции. Конечно же, не забываем и про правильное питание, сон и режим дня.

Физическая культура и стресс и их взаимосвязь

В процессе эволюционного развития у человека выработались определенные поведенческие модели реагирования на стресс. Физиологическая реакция, в первую очередь - выброс в кровь адреналина, подготавливает человека к бегству или борьбе. Занятия спортом позволяют конструктивно и целенаправленно использовать эту энергию, защищая организм от истощения. С физиологической точки зрения, спорт играет важную роль в преодолении стресса, помогая направить энергию в полезное русло и безопасно ее использовать. Так же на физиологическом уровне происходит:

– выработка эндорфинов;

- во время переживания стресса у человека повышается уровень кортизола- гормона стресса, и отмечается нехватка эндорфинов, гормонов радости, которые образуются во время занятий спортом;

– насыщение органов и тканей кислородом;

–регуляция уровня сахара (глюкозы) в крови.

При любой физической нагрузке в организме вырабатываются эндорфины, «гормоны счастья». Выработка эндорфинов положительно влияет на эмоциональный фон, помогает избавиться от подавленного настроения. Именно это снимает депрессивное состояние во время физической активности, например, физических упражнений. Наиболее полезны физические упражнения, выполняемые на свежем воздухе: на улице, в парке, в лесу и т. д., так как когда человек находится на солнце, то в его организме вырабатывается серотонин, который также повышает эмоциональный фон. Занятия гимнастикой и плаванием, активный образ жизни, использование разнообразных упражнений способствуют оздоровлению позвоночника, улучшают кровоснабжение тканей, укрепляют мышцы и связки, снимают напряжение, уменьшают нагрузку на межпозвоночные диски и тем самым предупреждают развитие остеохондроза и связанных с ним болей и уменьшают саму возможность возникновения дистрессов и их неблагоприятные воздействия на организм. Во время самостоятельных занятий физическими упражнениями непременно следует соблюдать принцип последовательного увеличения нагрузок, чрезвычайно важно строго и объективно следить за своим самочувствием. Если после занятия появляется чувство вялости, усталости, отмечаются резкие боли в мышцах и суставах, нарушается сон, это значит, что была дана излишняя нагрузка, и необходимо уменьшить объем физической работы либо продолжительность занятия. Физическая культура позволяет не только укрепить опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую систему, но помогает человеку справиться со многими эмоциональными расстройствами, в том числе и со стрессом.

Физические упражнения, плавание, бег - все это оказывает благоприятное влияние на профилактику стрессовых расстройств и их устранение. Итак, физическая культура относится к так называемым безлекарственным методам лечения стресса. Поэтому, на психологическом и поведенческом уровнях занятия спортом полезны и могут способствовать:

- Организации и упорядочиванию активности, приведению действий и мыслей в порядок. Получению ощущения контроля над ситуацией, дефицит которого испытывает человек во время стресса.
- Повышению самооценки и уверенности в себе. Занятия спортом могут приносить радость и удовлетворение от достижения даже небольших результатов.
- Появлению цели и мотивации, избавлению от безнадежности, пассивности, отказа от деятельности.
- Отвлечению от негативных мыслей. Происходящие во время стресса физиологические изменения требуют время для стабилизации состояния. В этот период любая умеренная физическая нагрузка является полезной для психологического состояния человека, так как позволяет пережить негативные эмоции, не сосредотачиваясь на тревожащих и изнуряющих мыслях.

Физические упражнения оказывают влияние и на психологическое состояние:

- повышают самооценку за счет физической тренировки и улучшения ощущения своего тела;
- способствуют более доброжелательному отношению к вам со стороны окружающих, так как привлекательная внешность заставляет других думать, что вы уравновешены, чувствительны, добры, откровенны, общительны и успешны в профессиональной сфере;
- повышают жизненный тонус;
- повышают работоспособность, так как здоровые люди реже болеют, менее подвержены несчастным случаям, а также в большей степени мотивированы на работу;
- снимают депрессивные состояния и уменьшают тревожность;
- совершенствуют вашу способность управлять собственной жизнью, в результате чего исчезают признаки стрессового поведения.
- усиленный синтез организмом эндорфинов в процессе занятий улучшает настроение, и эффективно снимает стресс, убирает негативные состояния, вызванные напряжением на учебе и способствует формированию стрессоустойчивости.

Таким образом существует взаимосвязь физкультуры и стресса. Стресс сопровождается обилием негативных эмоциональных переживаний: гневом, злостью, обидой. Занятие спортом тоже является стрессом для организма, который с успехом вытесняет стресс психологический. Энергия активности направляется не на разрушительные действия, как это бывает при сильном раздражении, а на совершенствование своего тела и сопровождается положительными эмоциями.

В качестве способа борьбы со стрессом может быть использован практически любой вид спорта. Важно учитывать физические возможности человека, его предпочтения и интересы. Необходимо правильно регулировать нагрузку, чтобы не перегружать организм. После тренировки у человека обязательно должны оставаться силы, он должен ощущать прилив бодрости, а не изнеможение.

Спорт - лучший способ справиться со своими комплексами, а значит, повысить самооценку и побороть стресс.

Несколько упражнений, которые помогут снять напряжение и испытать прилив энергии, без вредного воздействия на организм:

Мы все знаем, что руки человека наполнены активными точками.

Мягко надавить на середину ладони большим пальцем левой руки и вращать по кругу в течении одной минуты. Тоже самое сделать на другой руке противоположенным пальцем.

Ослабляет напряжение в районе шеи.

Кончиками пальцев обеих рук интенсивно постучать друг о друга. Затем кончиками большого и указательного пальца правой руки сожмите левый большой палец у основания и проведите вверх до кончика. Тоже самое сделать с большим пальцем правой руки. Легко сжать большой палец правой руки указательным и средним левой руки и вращательными движениями опуститься от кончика до основания. Тоже проделать на левой руке.

Лезгинка (снятие мышечного напряжения рук, улучшение внимания и самоконтроля).

Складываем левую руку в кулак, большой палец отставляем в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью прикасаемся к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

При напряжении в шее.

Шея — это одна из наиболее уязвимых частей нашего тела, когда речь заходит о влиянии стресса на наш организм.

Встать ровно, ноги на ширине плеч. Оказывая сопротивление руками, выполнить наклоны и повороты. Сделать 8 повторений.

При напряжении в спине.

Встать ровно и вытянуть руки вверх, положить их за голову.

Отклониться назад, чтобы спина выгнулась (должна получиться форма арки). Затем вернуться в исходное положение. Сделать 5 повторений.

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Во время вдоха вытянуть руки вверх и потянуться так, как будто пытаться дотянуться до звезд. На выдохе отпустить и встряхнуть руки, принять исходное положение. Повторить 5 раз.

При напряжении во всем теле.

Встать ровно, руки положите за голову.

Наклонить корпус вправо и вытянуть левую руку в правую сторону.

Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение в другую сторону (теперь влево).

Сделать 8 повторений, по 4 в каждую из сторон.

При сильном нервно-психическом напряжении можно выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

Это универсальное упражнение предназначено для людей, которые, можно сказать, живут в стрессе, постоянно испытывают эмоциональный дискомфорт и физическую усталость.

Выбрать спокойное и тихое место. Помещение должно быть хорошо проветрено.

Встать ровно, ноги вместе, расслабить глаза, закрыть их, дышать нормально.

Голову держать прямо, не напрягая, её положение должно быть естественным.

Руки в свободном положении вдоль туловища. Отвести плечи назад и вниз, как бы бросить их вниз, тогда напряжение будет покидать тело через кончики пальцев.

Перенесите вес туловища немного назад, на таз.

Расслабить талию.

Теперь в положении, когда тело полностью расслаблено, представить, что голова касается неба, в то время как ноги прочно стоят на земле.

Постараться задержаться в таком положении на 2-3 минуты.

Упражнение «Муха»

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты.

Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

1. Разогнать кровь

Самый простой способ разогнать кровь это ходьба. Один раз в час ходить в течение пяти минут.

2. Улучшить циркуляцию крови

При длительном сидении устают мышцы шеи, и плечевой пояс ухудшается кровообращение головы. Чтобы это исправить сядьте положить ладони на макушку, подбородок прижать к шее, надавить руками на голову, натягивая мышцы шеи.

С выдохом поверните подбородок в сторону, продолжая давить на макушку. На следующем вдохе поверните голову по центру. И с выдохом поверните подбородок в другую сторону. После выполнения упражнения вы почувствуете, как кровь приливает к голове, как легко и естественно вы тянитесь макушкой вверх.

3. Освободить плечи

На вдохе подтяните плечи к ушам, на выдохе – круговым движением отвести плечи назад и опустить вниз.

4. Раскрыть лопатки

На вдохе заведите левую руку за голову. Уложите ладонь на лопатки. Положить правую ладонь на левый локоть, потяните его к себе. Так растягивается левая сторона вашего корпуса. Так вы раскрываете плечевые суставы, прорабатываете шейный отдел, снимая зажимы. Повторите упражнение с другой рукой.

5. Размять мышцы спины

Стоя, сложите руки в замок, вывернув ладони наружу. Динамично поворачиваясь в стороны с вытянутыми прямыми руками. Это поможет проработать основные мышцы спины и восстановить естественное кровообращение.

6. Раскрыть грудной отдел

Стоя наклон туловища влево, опуская левую руку вниз, правую ладонь подмышку, на выдохе, выпрямитесь в исходное положение. Повторить в другую сторону.

Важные рекомендации:

1. Выполняйте все упражнения по 1-1,5 минуты.
2. Все упражнения выполняются в плавном медленном темпе, без рывков.
3. Обращайте внимание на правильное дыхание, вдох на 1-2 счета, выдох 3-4 счете, после выдоха короткая пауза.

Список используемых источников:

1. Апалькова, А. М. Занятия спортом (физической культурой) как средство профилактики стресса / А. М. Апалькова, В. В. Полинский, Н. А. Герасимова. — Текст : непосредственный // Юный ученый. — 2018. — № 2 (16). — С. 140-144. — URL: <https://moluch.ru/young/archive/16/1129/> (дата обращения: 22.02.2024).
2. https://ocmp.belzdrav.ru/nashi/index.php?ELEMENT_ID=45009