

## Вправи для боротьби зі стресом від МОЗ

👉 Міністерство охорони здоров'я опублікувало вправи-антистрес від лікаря-психотерапевта Сергія Міщука. Вони допоможуть впоратися зі стресом на рівні м'язової пам'яті та збалансувати психоемоційний стан. (Вправи підходять для дітей та дорослих).

### Антистрес-вправи для дітей



#### «Трясці»

*(Стоячи)*

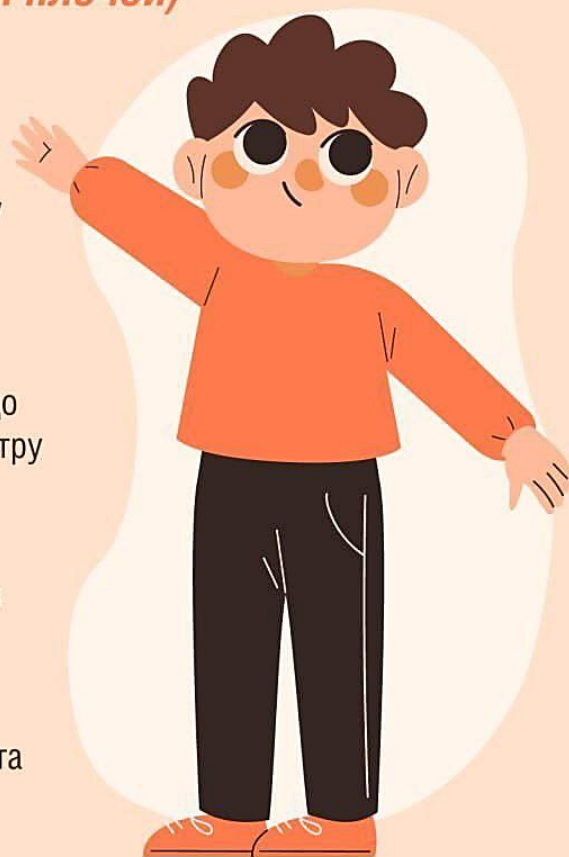
- 1** По черзі рухайте ногами, максимально струшуючи розслаблену ногу
- 2** Спочатку виконайте рухи вперед по черзі правою та лівою ногами
- 3** Повторіть ті ж рухи в напрямку назад
- 4** Виконайте вправу по 10-15 разів для кожної ноги в задньому та передньому напрямках



## «Тополя на вітру» («Потягун»)

*(Стоячи, спина рівна, ноги на ширині плечей)*

- 1** Плавно підніміть праву руку вгору
- 2** Тягніть праву руку догори ребром, наче намагаєтеся тиснути на небо, водночас ліву руку – донизу, в протилежному напрямі
- 3** Вдихніть та видихніть кілька разів
- 4** Залишайтеся в такому положенні, уявіть, що ви – дерево, яке плавно розхитується від вітру
- 5** Похитайтеся вправо-вліво 10-15 разів
- 6** Під час чергового вдиху повільно вийдіть із пози і покладіть руки долонями на груди. На видиху – повільно опустіть руки донизу
- 7** Зробіть 2-3 цикли дихання для відпочинку та повторіть вправу в інший бік



## «Сокира» (вправа на напруження та розслаблення)

*(Стоячи)*

- 1** Уявіть, що у вас в руках сокира, за допомогою якої потрібно розрубати дрова
- 2** Глибокий плавний вдих. Руки, складені долонями одна до одної з уявною сокирою, заведіть за голову та зігніть у ліктях
- 3** Намагайтеся максимально напружити руки і давити долонями одна одну
- 4** З сильним, активним видихом, максимально напруживши м'язи рук, зробіть різкий рух вперед, ніби намагаючись розрубати сокирою повітря
- 5** Повторіть вправу 10 разів



## «Дихання животом»

*(Стоячи чи лежачи)*

- 1** Покладіть руки долонями на живіт
- 2** Повільно дихайте животом, спостерігаючи, як він опускається та підіймається під руками
- 3** Зробіть повільний вдих та одночасно несильно стримуйте живіт руками
- 4** Повільний видих – одночасно несильне натискання на живіт

**Виконайте 10-12 циклів дихання у комфортному темпі**

