

Как снять напряжение и освободиться от негативных эмоций в период самоизоляции с помощью двигательной активности?

Педагог-психолог, танцетерапевт
Петрова Елена Вячеславовна

В режиме самоизоляции люди начинают испытывать тревогу, напряжение, страх. И это происходит автоматически, т.к. все мы находимся в информационном поле: смотрим телевизор, следим за новостями в интернете, получаем информацию разного рода в мессенджерах и соцсетях.

Для того, чтобы избавляться от накапливаемого напряжения, страхов, тревог, необходимо двигаться. И всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует людям оставаться физически активными даже в период самоизоляции.

Какие же виды двигательной активности могут быть использованы в условиях ограниченного пространства квартир, домов?

1) Утренняя зарядка всей семьей. И это не просто двигательная активность, но и объединяющее всю семью действие.



2) Активная ходьба на месте с открытой форточкой / балконом. Такая двигательная активность укрепит сердечно-сосудистую систему, т.к. дает кардионагрузку, и снимает психоэмоциональное напряжение.



3) Танцы. Это доступный вид двигательной активности, который можно использовать всей семьей. Желательно танцевать, чередуя активную музыку и спокойную. С помощью танцев вы снимете не только психоэмоциональное напряжение, но и психофизическое. Танцы также способствуют активизации деятельности головного мозга, и детям будет легче усваивать учебный материал.



4) Гимнастика мозга. Этот вид двигательной активности помогает развивать умственные способности личности через выполнение определенного рода заданий. Она помогает сбалансировано развивать оба полушария головного мозга. Сама гимнастика состоит из ряда несложных

для выполнения упражнений, которые вы легко можете найти на просторах интернета.



Её могут смело включать в свой режим дня и дети, и взрослые. Этот комплекс упражнений направлен на усиление взаимодействия полушарий головного мозга. Развитие интеллектуальных способностей и творческого начала ребенка происходит при помощи выполнения определенных движений, именно в этом и состоит суть гимнастики для мозга.

Двигайтесь и оставайтесь дома! Движение – это жизнь!