***Рекомендации психолога***

***для обучающихся в период дистанционного обучения***

Находясь в режиме самоизоляции на дистанционной форме обучения, ты можешь испытывать психическое и физическое напряжение. Система дистанционного обучения для большинства является новой, мы все сейчас проходим период адаптации, испытываем психические и физические перегрузки, для того, чтобы сохранить своё психическое и физическое здоровье, тебе нужно знать и применять несколько правил:

• Необходимо соблюдать режим дня, вовремя вставать, время сна, должно быть, не менее 8 часов. Обязательной сделай зарядку, она придаст эмоциональный настрой на весь день. Прими контрастный душ, он взбодрит и поднимет настроение.

В твоём питании должны быть:

* морковь - она способствует лучшему запоминанию;
* лук – помогает при напряжении и усталости;
* орехи - укрепляют нервы, способствуют выносливости;
* острый перец, клубника, бананы помогут снять стресс и улучшают настроение;
* капуста - избавит тебя от нервозности;
* для питания клеток мозга и хорошего кровоснабжения, полезны черника или морская рыба.
* Стимулирует работу мозга – сухофрукты, орехи, семечки, злаки, горький шоколад и т.д.
* Капсулы с рыбьим жиром рекомендуется принимать в стрессовых ситуациях.

Необходимо спланировать время занятий и обязательно, каждый час делать перерыв 10-15 минут для отдыха. Отдыхать нужно активно, использовать гимнастику для глаз, дыхательную гимнастику, аутотренинг. Можно послушать музыку. Смена деятельности обязательно должна быть.

Практические упражнения, которые ты можешь использовать во время перерыва.

#### Резкие движения головы

1. Повороты вправо, влево. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены. Резко повернуть голову вправо, в конце резкий вдох «шмыг», небольшая пауза. Тоже самое влево. «Нюхаем» воздух за спиной. Так упражнение проделать 8, 16, 32 раза.
2. Исходное положение такое же. На счёт «раз» - подать голову и плечи вперёд, в конце «шмыг». На счёт «два» - откинуть голову назад – «шмыг». «Нюхаём» воздух – пол и потолок. «Малый маятник».
3. Поворот головы вправо с вытягиванием подбородка, правое ухо выше левого, в конце - «шмыг». То же самое влево, левое ухо выше правого, в конце резкий вдох «шмыг».

#### Упражнения с резкими пружинистыми приседаниями и поворотом верхней части туловища

1. Ходьба на месте. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены. На счет «раз» - шаг левой, правая рука к плечу, левая назад до отказа, «шмыг». На счет «два» - шаг правой, левая рука к плечу, правая рука назад до отказа, «шмыг» 8, 16, 32 раза. Одновременно с резким вдохом «шмыгом» так же резко присесть на опорной ноге, тем самым мы уменьшаем глубину дыхания и увеличиваем поступление углекислоты в кровь.
2. Приседания без ходьбы. Исходное положение: пол-оборота направо, правая нога впереди, руки полусогнуты в локтях. Резко присесть на правую ногу, слегка сжав грудную клетку движением руки вниз. В конце упражнения резкий вдох - «шмыг». И так повторить 8, 16, 32 (связь с биоритмами).
3. Кошка». Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки прижаты к плечам в кулаках. Резким движением повернуть корпус вправо, сделав приседание, выбросить руки вперед с резким вдохом «шмыгом», схватить «воробья», «мышь». Так же резко повернувшись влево, перенести тело на левую ногу и повторить предыдущее упражнение.
4. Упражнения с движением рук «Обнимки» Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны, ладони вниз, пальцы разжаты. Насчет «раз» - обхватить руками плечи за спиной с приседанием, правая рука вверху, левая подмышкой, подать корпус назад, резкий вдох «шмыг». Руки в исходное положение. На счет «два» - поменять руки, правая подмышкой, левая вверху. Повторить упражнение 8, 16, 32 раза.
5. Насос». Исходное положение: руки перед грудью, как бы сжав рукоятку ручного автомобильного насоса. Резко наклониться, выпрямить руки с резким вдохом «шмыгом». Принять исходное положение. Упражнение повторить 8, 16, 32 и т.д.
6. Маятник». Упражнение выполняется в комбинации «насос» — «обнимки». Предлагаются три варианта, отличающихся количеством упражнений: четыре раза «насос» и четыре раза «обнимки»; два раза «насос» и два раза «обнимки»; один раз «насос» и один раз «обнимки». В каждом варианте количество упражнений доводить до 8, 16, 32 раз.

#### Упражнения с нагрузкой на корпус и ноги

1. Ноги на ширине плеч, руки опущены. На счет «раз» - резкий поворот влево с обхватом корпуса левой рукой сзади, правой - спереди, в конце упражнения резкий вдох «шмыг» с приседанием. На счет «два» упражнение повторить вправо, поменяв руки.
2. Прыжком ноги в стороны шире плеч, руки на пояс. На счет «раз» - согнуть правую ногу в колене, левая прямая, достать правой
3. рукой носок левой ноги, левая рука вверху. В конце упражнения резкий вдох «шмыг». В исходное положение - руки на пояс. На
4. счет «два» - упражнение повторить в правую сторону 8, 16, 32 раза.
5. Приседание на двух ногах. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счет «раз» - глубоко присесть, не отрывая пяток от пола, руки выбросить вперед, резкий вдох «шмыг». На счет «два» - в исходное положение. На счет 3, 4 - повторить упражнение и продолжить до 16, 32 и т.д. раз.
6. Упражнение тазобедренного пояса. Исходное положение: ноги шире плеч, руки на поясе. Круговое вращение корпусом и тазом с большой амплитудой. В конце поворота направо резкий вдох «шмыг». Счет 8, 16, 32 и т. д. Повторить с таким же счетом влево.

• Трудно заниматься дома самостоятельно, не копи в себе дурные эмоции. Если чувствуешь, что ты зол, не раскручивай свою злобу. И не выплескивай ее на родных, они ни в чём не виноваты. Лучше возьми лист бумаги и постарайся написать, чему меня учит данная эта ситуация? Помни каждая сложная ситуация –это твоя возможность для саморазвития, самовоспитания терпения, целеустремлённости, решительности, ответственности, взрослости и т.д. Она –твой учитель!

• Не принимай поспешных решений, не торопись и не суетись. Всегда занимайся делом!

• Выдели в своей жизни моменты, которые никак не сможешь изменить, и перестань беспокоиться по их поводу. Не наказывай себя за уже сделанные ошибки беспокойством и тоской. Сделай так, чтобы это не повторялось.

• Цени то, что имеешь: свой дом, семью, любящих тебя людей. Всегда можно найти что-то хорошее.

• Чаще общайся с родителями. Звони друзьям, родным, близким. Общение помогает понять, что ты не один. Сам поддерживай тех, кому нужна твоя забота!

Всё течёт и всё меняется и эта ситуация обязательно изменится. Не теряй надежды! ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО!

**Рекомендации подготовлены ГМО педагогов-психологов**

**с использованием общедоступной информации, размещенной в сети Интернет**