Играйте на здоровье

Предисловие

Игры этой главы способствуют созданию здорового образа жизни, так необходимого сегодня, в век стрессов – физических и психических перегрузок. Переутомление, перенапряжение сейчас не редкость и на работе, и на улице, и даже дома. Только активный отдых, организованный в систему, в данном случае – в систему игр, можно без особого труда противопоставить утомлению. Это игры, с которых можно начинать день, в частности, день интенсивного обучения. Это игры, которыми можно заканчивать этот день. Это игры, которые можно «вкрапливать» в процесс интенсивной учебной деятельности. Это игры общеоздоровительные, которые направлены на укрепление вашего физического и морального состояния. Большая часть игр этой главы представляет из себя упражнения, имеющие целью тренировку и развитие отдельных органов и мышечных групп, координации движения, повышение гибкости позвоночника. Эти упражнения направлены на укрепление рук, ног, шеи, поясницы, спины, на развитие вестибулярного аппарата, профилактику нарушений зрения. Такие игры хороши для заполнения кратковременных перерывов между сеансами интенсивного обучения, когда учащимся так необходима физическая разминка, разрядка, резкая смена деятельности. Завершает главу общеоздоровительных игр группа упражнений, связанных с бесконтактными биополевыми методами оздоровления. Данные игры базируются на использовании суггестии и феноменов групповой динамики и, не претендуя на систему подготовки «экстрасенсов», могут быть полезны для налаживания групповой деятельности при интенсивном обучении. Эти игры будут особенно эффективны при условии высокой квалификации ведущего или при наличии у группы навыков психологической саморегуляции состояния. Как и в предыдущей главе этого сборника, игры в основном носят коллективный характер, хотя часть из них выполняется индивидуально, часть по парам , а часть в коллективах полной группы или его частями. Ваша работоспособность во многом определяется вашим здоровьем. Трудно отдать предпочтение психической или физической компоненте понятия здоровья. В предлагаемых играх эти два компонента связаны воедино. Играйте вместе с нами.

Обруч

Встали прямо, ноги шире плеч, руки на пояс. Сейчас мы будем крутить на бедрах воображаемый обруч, хула-хуп. Это упражнение поможет Вам

восстановить и сохранить гибкость позвоночника, молодость и грацию. Это упражнение полезно выполнять после длительной однообразной работы. Итак, встали прямо, руки на пояс. Будем вращать на бедрах воображаемый обруч. Амплитуда вращения – максимальная. Внимание, начали! (пауза 50 сек). Спасибо. Ведущий оценит, насколько легко и свободно вы выполнили это упражнение и, самое главное, насколько велика была амплитуда кругового движения, какова ваша гибкость в области позвоночника. Итак, слово ведущему! Спасибо, игра окончена.

Уши

Для выполнения этого упражнения можно сесть прямо на край стула или кресла. Сейчас по нашему сигналу вы начнете наклоны головы к плечам, поочередно слева направо и справа налево. Ваша задача – проделывать наклоны сильно и резко, с большой амплитудой. Ваша цель – при каждом наклоне доставать ухом до плеча. Начинайте делать наклоны головой, сначала не до самого упора, постепенно наращивая амплитуду и скорость движения. Итак, начинаем боковые наклоны головой, стараясь в каждом наклоне доставать ушами до плеч. Начали (пауза 20 сек). Спасибо. Надеюсь, уши у вас хорошо разогрелись. Разогреваются уши, а через нервные окончания в ушных раковинах возбуждается и весь организм. Разрабатывается подвижность шейных позвонков, предупреждая остеохондроз. Ведущий оценит работоспособность ваших ушей и вашей шеи. Пожалуйста, слово ведущему! Спасибо. Игра окончена.

Пчела

Сели удобно в кресла, спина у всех должна быть прямая. Проделаем упражнение для глаз. Вообразим перед собой летящую пчелу. Пчела летит медленными кругами на расстоянии нескольких метров от вас. Вам нужно сфокусировать свой взор на движущейся пчеле и выполнять таким образом круговые движения глазами. Внимание, вообразим летящую пчелу, она летает кругами прямо перед вами, вы постоянно фиксируете на ней свой взор. Начали (пауза 10 сек). Хорошо. Теперь пчела перебралась к вам на переносицу. Не упускайте ее из виду. Пожалуйста (пауза 10 сек). Спасибо. Эти упражнения помогли вашим глазам отдохнуть. Регулярное выполнение этих упражнений поможет вам сохранить и улучшить зрение. Ведущий, расспросите участников этой игры о том, понравилось ли им это упражнение, ощути ли они от него положительный эффект. Пожалуйста! Благодарим вас за участие. Игра окончена.

Ласточка

Итак, вообразим себя птичкой. Встаньте прямо, руки вытянуты вверх. Оставаясь на правой ноге, сгибаем корпус в горизонтальное положение. При этом левая нога отводится назад и тоже становится горизонтально. Такое положение, положение ласточки, нужно постараться сохранить некоторое время. Желательно прогнуться в спине. Давайте попробуем. Итак, стоя на правой ноге, начинаем изображать ласточку. Пожалуйста! (пауза 20 сек). Спасибо, попробовали. Это упражнение развивает вашу осанку, пластику и изящество. Кроме того, это очень хорошее упражнение для развития вашего вестибулярного аппарата. Особенно полезно изображать ласточку, закрыв при этом глаза, внутренне сосредоточившись на поддержании равновесия. Сейчас мы и попробуем это сделать. Ведущий оценит успехи наших ласточек. Итак, выполняем упражнение с закрытыми глазами, стараясь удержаться в этом положении как можно дольше. Начали… (пауза 25 сек). Спасибо. Всем ли удалось пролететь до самого конца? Ведущий, вам слово, оцените успехи и достижения. Благодарим вас, игра окончена.

Рукопожатие

Это упражнение лучше проделывать стоя. Сейчас мы проделаем рукопожатие, но рукопожатие не совсем обычное. Ваша задача – соединить ладони левой и правой рук за спиной. При этом локоть правой ладони смотрит вверх, а локоть левой ладони – вниз. Сначала попробуйте в таком положении просто дотянуться друг до друга пальцами правой и левой руки. Если пальцы обеих рук соприкоснулись, попробуйте переместить руки еще дальше назад, соединив ладони в рукопожатии. Итак, локоть правой ладони – вверх, локоть левой ладони – вниз, соединяем ладони за спиной. Пожалуйста (пауза 20 сек). Хорошо. Сейчас мы повторим это упражнение, поменяв расположение рук. Ведущий будет оценивать, насколько далеко вам удалось продвинуть руки назад, насколько прочным оказалось рукопожатие. Пожалуйста! Спасибо, игра окончена.

Циферблат

Сели на стулья или в кресла так, чтобы спина была прямая. Сейчас мы начнем вращение головой по воображаемому циферблату. Циферблат расположен в вертикальной плоскости, в плоскости лица. Движение по циферблату, ускоренное сначала в одну сторону, затем в другую. Амплитуда движения – максимальная. Итак, вращаем головой по воображаемому циферблату. Циферблат расположен в вертикальной плоскости, в плоскости

лица. Старайтесь увеличивать амплитуду и скорость движения. Ведущий, оценивайте! Пожалуйста! (пауза 20 сек). В другую сторону! (пауза 20 сек). Спасибо. Очень важно, чтобы ваша шея была подвижна, все шейные позвонки – гибкими. К тому же это упражнение хорошо снимает усталость после интенсивной умственной работы. Ведущий, оцените, у кого из участников циферблат получился самый большой. Пожалуйста! Спасибо, игра окончена.

Звезда (облако)

Встали прямо. Голова, шея, спина – на одной линии. Проделаем упражнение для глаз. Давайте вообразим, что стены класса стали прозрачными, и вы можете видеть перед собой звездное небо. Выберите на небе, у горизонта, самую красивую звезду (самое красивое облако) и зафиксируйте на ней свой взор. После того как вы хорошенько рассмотрите ее (его) в течение нескольких секунд, перенесите свой взор в точку, расположенную на вашей переносице. Вообразите, что звезда (облако) , которую (которое) вы только что рассматривали, мгновенно переместилась в область переносицы и вы теперь можете рассматривать свою звезду (свое облако) уже в этой ближайшей от вас точке. Рассмотрев, как следует звезду (облако) в области переносицы, переместите обратно на линию горизонта и рассматривайте теперь опять на бесконечно удаленном расстоянии. Так, в течение всего музыкального интервала, переносите попеременно фиксацию вашего взгляда с линии горизонта, с бесконечности, в точку на переносице и обратно. Рассматривайте в этих крайних точках воображаемую звезду (облако). Начали (пауза 20 сек). Хорошо. Теперь усложним упражнение. Будем фиксировать теперь не только два крайних положения звезды (облака), но и промежуточное положение. Для этого представим себе, что звезда (облако) будет останавливаться и отдыхать на прозрачной стене нашего класса. Итак, фокусировка взгляда сейчас будет идти в такой последовательности: горизонт, затем - прозрачная стена класса, затем – область переносицы. Затем снова прозрачная стена и снова – линия горизонта. Пожалуйста (пауза 20 сек). Спасибо. Давайте теперь расскажем друг другу о том, как получилось это упражнение. Удалось ли вам хорошо представить себе в воображении звезду, устойчиво ли фиксировали взгляд, легко ли было проделывать перенос фиксации зрения в течение всего упражнения. Ведущий подведет итоги. Пожалуйста! Спасибо, на этом игра окончена.

Футбол

А теперь посмотрим, каковы ваши способности к футболу. Встаньте на одну ногу и по команде начинайте прыгать. Одновременно другой ногой ударяйте с силой по воображаемому мячу. В этом упражнении от вас потребуется сила, ловкость и выносливость. Ведущий будет оценивать, кому удалось сохранить высокий темп в течение всего упражнения. Приготовились прыгать на одной ноге и с силой ударять воображаемый мяч другой ногой. Начали! (пауза 30 сек). Спасибо. Это упражнение развивает костно-мышечную систему ног, а также координацию движений. Ведущий, пожалуйста, определите, кто из участников готов войти в сборную команду по футболу нашей группы. Благодарим вас, игра окончена.

Диско

Приглашаем вас на дискотеку. Слышите, звучит музыка! Внимательно вслушайтесь в нее и настройте себя на то, чтобы оживить музыку в своих произвольных движениях. Главное – это свобода импровизации, творчество! Будьте максимально раскованы, и тело само подскажет вам, какие нужно выполнять движения. Ведущий, наблюдающий ваши импровизации, выделит тех, у кого музыка наиболее полно и выразительно воплотилась в движениях, кто был более раскован и свободен, а вместе с тем грациозен и пластичен. Итак, приготовились танцевать. Начали! (пауза 2 мин.). Замечательно. Слушаем теперь, что скажет ведущий. Спасибо, танцы закончены.

Дирижер

Встали прямо. Проделали такое упражнение гимнастики для глаз. Вообразим себя знаменитым дирижером. Сейчас каждый из вас будет дирижировать большим симфоническим оркестром. Взяли в руки дирижерскую палочку, можно взять карандаш, ручку, какой-либо другой предмет, в конце концов, можно просто выставить вперед указательный палец. Сейчас зазвучит музыка, и вы начнете дирижировать своей палочкой в такт музыке. При этом вам нужно будет фиксировать свой взгляд на кончике своей дирижерской палочки. Дирижируя, вы не отрываете свой взгляд от кончика палочки, сопровождаете все ее движения в течение музыкального фрагмента. Движения палочки старайтесь делать плавными – так, чтобы взгляд не соскальзывал с выбранной точки фиксации. Итак, вы дирижируете, сосредотачивая свой взгляд и свое внимание на кончике дирижерской палочки. Пожалуйста (пауза 1 мин). Спасибо. Ведущий, отметьте, пожалуйста, наиболее талантливых дирижеров. Дирижеры могут

поделиться своими впечатлениями от концерта. Пожалуйста. Спасибо, игра окончена.

Углы

Это упражнение направлено на тренировку двигательных мышц глаз. Для выполнения этого упражнения нужно встать прямо или сесть в кресло так, чтобы спина не касалась спинки. Сядьте так, чтобы вы могли видеть противоположную сторону комнаты. Зафиксируйте взгляд на верхнем левом углу комнаты. Вообразите, что в нем сидит большая красивая стрекоза. Рассмотрите ее хорошенько. Теперь переведите взгляд в правый верхний угол. Там тоже сидит стрекоза. Какая она красивая! Рассмотрели стрекозу? Теперь переведите взгляд в правый нижний угол. Там тоже спряталось какое-то насекомое. Какое же интересно? Рассмотрите его получше! Рассмотрели? Тогда переведите взгляд в последний, левый нижний угол. Рассмотрите, какое насекомое забралось туда. Сейчас вы будете переводить взгляд в той же последовательности, рассматривая в каждом из углов сидящее там насекомое. Пожалуйста (пауза 20 сек). Хорошо. А теперь то же самое в обратном направлении. Начали (пауза 20 сек). Спасибо. А теперь расскажите о том, каких насекомых вы разглядели сейчас. Благодарим вас, на этом игра окончена.

Ох!

Встаньте прямо. Поднимите голову вверх. В своем воображении вы увидели над собой ясное голубое небо. Вы удивились и громко сказали: «О-о-о!» А сейчас постарайтесь как бы захватить этот звук высоко в небе и оттуда, с высоты, с резким выдохом бросить его вниз, в глубокий колодец, на краю которого вы сейчас стоите. Вместе со звуком вниз резко падает ваша голова, причем подбородок резко достает до груди. В конце движения звук будет идти с придыханием, а все вместе это будет звучать так: «О-о-о-х!» Ведущий будет следить за интенсивностью выполнения. Постарайтесь, чтобы во время движения вниз шея была максимально расслаблена. В течение музыкальной паузы постарайтесь проделать несколько таких упражнений, стараясь выполнять упражнение энергично и следя за тем, чтобы сила и интенсивность голоса были максимальными. Итак, из положения голова запрокинута вверх, начинаем с полным выдохом энергично бросать голову вниз, так, чтобы подбородок доставал до груди. Выдох делается на гласной «о» и звучит вот так: «О-о-х!» Ведущий будет следить за интенсивностью исполнения и артистичностью вашей музыкальной партии. Итак, начинаем охать. Пожалуйста (пауза 30 сек.)

Сейчас вы не только встряхнули голову, поработали со своими голосовыми связками, но и подготовились к напряженной работе. Ведущий, подведите итоги нашей игры. Спасибо, игра окончена.

Накопление энергии

Давайте разуемся и встанем, расставив ноги на ширине плеч, подняв руки в стороны ладонями вверх. В такой устойчивой позе закройте глаза. Все готовы? Пожалуйста, сделайте глубокий вдох и спокойный выдох (пауза 6 сек). Подтянитесь, напрягите мышцы рук и ног, всего тела (пауза 6 сек). Сейчас постарайтесь почувствовать, как сверху в вас через раскрытые ладони начинает вливаться энергия – энергия солнца, энергия космоса, энергия вселенной. Представьте себе, что вы – мощное дерево с высокой широкой кроной, протянувшей высоко к солнцу свои ветви-руки, на которых шелестят листья-пальцы. Пьянящий ветер мая обдувает вас. Мощные ноги-корни впитывают живительную силу матушки-земли. Почувствуйте всем своим телом-стволом живительную влагу, бурлящую от корней до каждой веточки. Вдыхайте всей кроной свежий аромат ветра. Впитывайте в себя живительные соки родной земли. Наполняйтесь целительной энергией ласкового солнца. Ствол выпрямляется, ветки тянутся к свету, к солнцу! Тянитесь, тянитесь! Ощутили мощную неукротимую энергию во всем теле, силу, вдохновение, радость. Будто рожденные заново, можете походить. Пожалуйста! А теперь обуваемся. Игра окончена. Будьте счастливы!

Самоисцеление

Займите свои места в креслах. Как помочь себе не болеть? Это хочется знать каждому человеку. Самоисцеление – нормальный и естественный процесс. Но мы редко замечаем, когда это происходит, так как делает это автоматически, бессознательно. Вам нездоровится, вы заболеваете, но завтра утром.. чрезвычайно важная для вас встреча! И что же? Утром вы чувствуете себя нормально. Таких примеров можно привести сколько угодно. В этом сеансе вы попробуете научиться сознательно улучшать свое самочувствие. Пожалуйста, сядьте прямо, руки на коленях, ноги прямо. Расслабьтесь , насколько вы можете, успокойте свой ум, закройте глаза. Ощутите или вызовите зрительный образ энергетической оболочки, окутывающей ваше тело. Представьте себе, что вы мысленно сверху опускаете руки, скользя ими вдоль ауры, чтобы выровнять ее. Прислушайтесь к себе, обратите внимание на возникающие у вас ощущения. Те участки тела, где вы испытываете недомогание, требуют более пристального вашего внимания. Итак, сядьте прямо, не скрещивая руки и ноги, успокойтесь, закройте глаза и

вызовите зрительный образ ауры или ощутите ее. Мысленно опустите руки вдоль ауры, начиная сверху, обратите внимание на те участки тела, в которых вы испытываете недомогание. Выполняйте эту процедуру так долго, как вам потребуется. Закончили? Отдохните минуту-две, сложив ладони вместе. Встаньте, руки вверх – вдох, наклонившись вниз, выдохните. Немного задержитесь в этом положении. Выпрямитесь и хорошенько потянитесь, можете походить по комнате. Расскажите о своих ощущениях. Изменилось ли ваше самочувствие? Спасибо, на этом сеанс закончен.