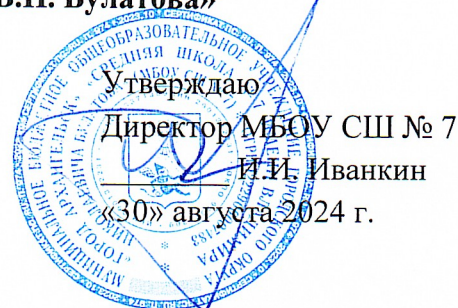


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа «Город Архангельск»
«Средняя школа № 7 имени В.Н. Булатова»**

Рассмотрено
на педагогическом совете
Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.



Утверждаю
Директор МБОУ СШ № 7
И.И. Иванкин
«30» августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Круговая тренировка»

Физкультурно-спортивной направленности

Возраст детей – 9-11 класс

Срок реализации – 1 год

**Автор –составитель:
Залесова Мария Михайловна,
педагог дополнительного образования**

**г. Архангельск
2024 год**

Пояснительная записка:

Актуальность спортивно-оздоровительного направления деятельности обуславливается тем, что в подростковом возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка. Такая система тренировок как может привести в хорошую физическую форму за короткий срок, содержит в себе упражнения из тяжелой и легкой атлетики, гимнастические упражнения и спринтерские нагрузки, что в целом положительно сказывается на общей физической подготовке обучающихся. Данная программа направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления дополнительно образования путем включения учащихся старшего звена в двигательную активность и кардиотренировки.

Целью рабочей программы является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

1. содействие гармоническому физическому развитию подросткового организма;
2. укрепление здоровья школьников;
3. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
4. приобщение к регулярным занятиям физическими упражнениями, спортивными играми, использование их в свободное время;
5. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Общая характеристика программы:

Тренировка подразумевает интенсивную нагрузку различных мышечных групп, организованную по принципу интервальной круговой тренировки. Главная отличительная особенность - вариативность. Начинающему спортсмену можно забыть об одинаковой программе тренировки, новый день – новая программа, новые упражнения.

К **преимуществам** данной тренировки можно отнести следующее:

Универсальность: определенное построение тренировки позволяет оказать благоприятное воздействие на все мышечные группы школьников. В результате развитие тела позволяет человеку справляться с любыми ежедневными трудностями и преградами на пути.

Разнообразие нагрузок: Составление ежедневной программы тренировки открывает возможность применения оригинального подхода. Кроме того, не запрещается дополнять программу упражнениями из различных видов спорта.

Тренировка организуется по принципу поочередного выполнения упражнений без перерывов или с секундным отдыхом в зависимости от физической подготовки и состояния спортсмена. Как правило, подразумевает задействование нескольких групп мышц. Можно включить упражнения с собственным весом (прыжки, подтягивания) или аэробные нагрузки (велосипед, гребля, плавание, бег).

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Круговая тренировка»:

метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Круговая тренировка» является формирование следующих умений:

сформированность мотивации к занятиям спортом, ведению здорового образа жизни; готовность и способность обучающихся к саморазвитию.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Круговая тренировка» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Познавательные УУД:

добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Количество человек: 10–15

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности по физической культуре

№	Тема занятия	Методические рекомендации	Инвентарь	Количество часов	Дата проведения
Вводная часть					
	Знакомство с программой и целями обучения	Познакомить учащихся с программой круговой тренировки			
	Ознакомление с правилами техники безопасности в спортивном и тренажерном зале	Ознакомить со семи правилами техники безопасности на занятиях			
	Объяснение принципа круговой тренировки	Ознакомить с основами круговой тренировки, дозировкой нагрузки, с тренажерами и спортивным инвентарем, который будет использован			
Основная часть (знакомство с тренажерами и оборудованием)					
	Знакомство с тренажером «Беговая дорожка»	Ставьте стопу прямо под вашим корпусом. Опускайтесь на носок плавно, а не втыкайте его в полотно беговой дорожки. Не стоит держаться за поручни беговой дорожки, лучше всего согнуть руки в локтях под углом 90 градусов. Смотрите не вниз, а прямо вперед. Начните с пятиминутной разминки: это должна быть лёгкая ходьба, плавно переходящая в размеренный бег. Разминка обязательна как для новичков, так и для опытных бегунов. Знакомство с регулировкой тренажёра.	Тренажёр «Беговая дорожка»		
	Знакомство с тренажером «Велотренажер»	При занятиях на велотренажере у вас 5 точек соприкосновения: две руки на руле, две ноги на педали и таз на седле Сядьте на велосипед и возьмитесь за руль. Затем поставьте плюсны (часть ступни между предплюсной и фалангами пальцев ног) на педали и убедитесь, что одна из ног согнута под углом 5/10 градусов Встаньте возле тренажера и убедитесь, что сиденье находится на высоте пересечения бедренной кости и бедра. Знакомство с регулировкой тренажёра.	Тренажер «Велотренажер»		
	Знакомство с тренажером «Эллиптический тренажёр»	Если возможно, отрегулируйте длину шага. Далее размещаем обе ноги на платформах, встав на эллипсоид. Для устойчивости и безопасности стоит взяться за неподвижные	Тренажер «Эллиптический тренажёр»		

	<p>поручни, находящиеся по боковым сторонам консоли.</p> <p>После того как поймали баланс, поочередно переносим руки на подвижные рукоятки.</p> <p>С небольшим усилием перемещаем правую стопу вперед, таким образом подталкиваем плавающие платформы и начинаем скользящие и медленные движения. На старте можно помогать себе руками.</p> <p>Знакомство с регулировкой тренажёра.</p>			
Знакомство с тренажером «Гиперестезия регулируемая»	<p>Необходимо отрегулировать тренажер так, чтобы таз плотно лежал на подушке. Край подушки должен находиться в месте сгибания корпуса. Все, что находится выше поясницы, не должно упираться в тренажер. Пятки необходимо упереть в валики, икры должны находиться на воздухе.</p> <p>Корпус должен быть выпрямлен в прямую линию. Смотреть надо вперед, а центр тяжести держать на пятках. Руки можно расположить за головой или выпрямить перед собой.</p> <p>Опускать корпус вниз нужно, сгибаясь только в тазобедренном суставе.</p> <p>При движении не допускайте рывков и переразгибаний спины.</p> <p>Знакомство с регулировкой тренажёра.</p>	Тренажер «Гиперестезия регулируемая»		
Знакомство с тренажером «Скамья для пресса»	<p>Все движения выполняются плавно, без рывков.</p> <p>Сгибать туловище нужно на выдохе, а разгибать на вдохе.</p> <p>Шея и позвоночник должны находиться на одной линии – не следует прижимать подбородок к груди.</p> <p>Во время сгибания туловища нельзя тянуть себя за голову руками, а при разгибании – наоборот, удерживать, поскольку так нагрузка на мышцы брюшного пресса будет искусственно снижена.</p> <p>Поясница должна быть плотно прижата к скамье.</p> <p>Знакомство с регулировкой тренажёра.</p>	Тренажер «Скамья для пресса»		
Знакомство с тренажером «Вертикально-горизонтальная тяга»	<p>Отрегулируйте высоту упорных валиков для ног блочного тренажера для горизонтальной</p>	Тренажер «Вертикально-		

	<p>тяги: они должны прочно фиксировать бедра, не позволяя им отрываться от скамьи во время выполнения упражнения. Таз следует расположить на сидении так, чтобы верхний блок и гриф находились перед грудью (а не прямо над головой).</p> <p>Слегка приподнимитесь, возьмитесь за концы длинного грифа хватом сверху, подтяните гриф вниз, сядьте на сидение тренажера и подставьте бедра под валики.</p> <p>Локти движутся строго параллельно вдоль боков и направлены назад и в стороны. Когда гриф окажется на уровне плеч, сделайте паузу и еще сильнее напрягите широчайшие. Плавно верните гриф в исходное положение.</p> <p>В верхней точке снова сделайте паузу — это поможет лучше растянуть широчайшие. Приступайте к следующему повторению.</p> <p>Знакомство с регулировкой тренажера.</p>	горизонтальная тяга»		
Знакомство с тренажером «Олимпийская скамья для жима со страховочными упорами»	<p>Начальное положение штанги/грифа должно быть четко над глазами.</p> <p>Затем она должна опускаться к нижнему краю грудной клетки. Это самая главная ошибка большинства атлетов, зачастую штанга в нижней точке приходит на середину и верх груди спортсмена.</p> <p>Возвращаться штанга должна в исходное положение над проекцией глаз.</p> <p>Когда штанга/гриф окажется перед глазами, зафиксируйте ее в этой точке на мгновение. Это будет исходным положением для следующего повтора.</p> <p>Знакомство с регулировкой тренажера.</p>	Тренажер «Олимпийская скамья для жима со страховочными упорами»		
Знакомство с тренажером «Жим ногами»	<p>Лягте на скамью. Спина должна быть прижата к спинке сиденья, затылок – к подголовнику.</p> <p>Поставьте стопы на платформу.</p> <p>Способ расположения ног зависит от того, какие участки мышц вы планируете проработать.</p> <p>Выжмите платформу, толкая ее вверх, и опустите удерживающие рычаги. Не выпрямляйте колени полностью: с одной стороны, это может быть травмоопасно, с</p>	Тренажер «Жим ногами»		

	<p>другой – будет снижена нагрузка на квадрицепсы.</p> <p>Во время сгибания бедра постарайтесь опустить платформу как можно ближе к груди, но без отрыва спины и таза от спинки.</p> <p>Также контролируйте, чтобы при опускании платформы колени не сгибались под острым углом.</p> <p>Знакомство с регулировкой тренажёра.</p>			
Знакомство с тренажером «Станок Смита»	<p>Есть возможность выполнять различные упражнения: приседы, выпады, румынская тяга, ягодичный мост, фронтальные приседания, различные тяги</p> <p>Знакомство с регулировкой тренажёра.</p>	Тренажер «Станок Смита»		
Знакомство с тренажером «Приводящие-отводящие мышцы бедра»	<p>На вдохе нужно напрячь мышцы пресса и максимально широко развести бедра (насколько позволит растяжка).</p> <p>- Зафиксируйтесь в такой позиции на несколько секунд.</p> <p>Медленно верните ноги в первоначальное положение, не подаваясь усилию тренажера, а немного сопротивляясь. Затем выдохните.</p> <p>Повторите упражнение необходимое количество раз.</p> <p>Знакомство с регулировкой тренажёра.</p>	Тренажер «Приводящие-отводящие мышцы бедра»		
Знакомство с тренажером «Баттерфляй»	<p>Первым делом необходимо отрегулировать тренажер, на котором вы собираетесь заниматься. Для этого установите удобную для своего роста высоту с помощью перемещения сидения. Далее устанавливается степень растяжения рук, их изначальную позицию с помощью корректировки направляющих.</p> <p>Поставьте оптимальный вес, который не будет перегружать мышцы. Теперь можно занимать исходную позицию.</p> <p>Первым делом необходимо отрегулировать тренажер, на котором вы собираетесь заниматься. Для этого установите удобную для своего роста высоту с помощью перемещения сидения. Далее устанавливается степень растяжения рук, их изначальную позицию с помощью корректировки направляющих.</p> <p>Поставьте оптимальный вес, который не будет перегружать</p>	Тренажер «Баттерфляй»		

		<p>мышцы. Теперь можно занимать исходную позицию.</p> <p>Упражнение начинают делать на выдохе. Плавно сближайте ручки до их соприкосновения. В конечной позиции и максимальном напряжении грудных мышц застыньте на 2 секунды.</p> <p>Знакомство с регулировкой тренажёра.</p>			
Знакомство с тренажером «Гребля»	<p>Исходное положение называется «захват»: согните колени, держите «весло» вытянутыми руками, закрепив переднюю часть стоп ремешком. С ровной спиной, отталкивайтесь назад и возвращайтесь вперед, работая только ногами. Следите за тем, чтобы ступни были прижаты к платформе полностью только тогда, когда ноги выпрямлены. Руки держите вытянутыми.</p> <p>Исходное положение называется «захват»: согните колени, держите «весло» вытянутыми руками, закрепив переднюю часть стоп ремешком. С ровной спиной, отталкивайтесь назад и возвращайтесь вперед, работая только ногами. Следите за тем, чтобы ступни были прижаты к платформе полностью только тогда, когда ноги выпрямлены. Руки держите вытянутыми.</p> <p>Пришло время работать всем телом! Выпрямив спину, сначала оттолкнитесь ногами назад, затем задействуйте верхнюю часть спины, чтобы подтянуть руки к груди. Затем отведите руки вперед и согните колени, чтобы вернуться в исходное положение.</p> <p>Знакомство с регулировкой тренажёра.</p>	Тренажер «Гребля»			
Знакомство с оборудованием	Знакомство с дополнительным оборудованием (степы, гантели, мячи, фитнес резинки, коврики, утяжеленные мячи и т. д.)	Степы, гантели, мячи, фитнес резинки, коврики, утяжеленные мячи и т. д.			
Тестирование на уровень физической подготовленности					
Тестирование с помощью теста Купера	Нагрузки в тестах Купера задействуют более 2/3 мышечной массы человека и являются аэробными, то есть основной источник поддержания мышечной деятельности — кислород. Таким образом, по результатам тестов можно также сделать косвенные выводы о состоянии сердечно-	Тренажер «Беговая дорожка», «Велотренажер»			

	<p>сосудистой и дыхательной систем, что напрямую связано с уровнем выносливости.</p> <p>- Тестирование проходит на беговой дорожке. Со стартом отсчета нужно начать бежать, причем важно распределять силы равномерно. Если в какой-то момент вы поймете, что бежать дальше сил нет, следует перейти на шаг. При этом не нужно останавливать время, а в итоговую пройденную дистанцию включить в том числе метры, преодоленные пешком. Длительность 12 минут</p> <p>ИЛИ</p> <p>- Тестирование на велотренажере. Со стартом отсчета нужно начать ехать на велосипеде. Если в какой-то момент вы поймете, что больше не можете крутить педали, просто поддерживайте скорость движения или остановитесь передохнуть. Время в этот момент останавливать не нужно. Длительность 12 минут</p>			
--	--	--	--	--

Основная часть (круговые тренировочные занятия)

Общая круговая тренировка	<p>Разминка:</p> <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Приседания 10–15 повторений - Отжимания (на коленях, если нужно) 8–10 повторений - Планка (на согнутых/прямых руках) 20–30 секунд - Становая тяга с гантелями (3–5 кг) 10–12 повторений - Скручивания с набивным мячом 10–15 повторений <p>Количество кругов: 2–3</p> <p>Отдых между упражнениями : 30 сек.</p> <p>Отдых между кругами: 1 мин.</p> <p>Заминка:</p>	Спортивные коврики, гантели (3,4,5 кг, набивные мячи (3,5 кг), секундомер.		
Круговая тренировка для ног	<p>Разминка:</p> <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Приседание с весом (гантели, грифы, набивные мячи) 10–15 повторений - Выпады вперед 10 повторений на каждую ногу - Ягодичный мостик с утяжелением (набивные мячи, диски) - Боковые выпады 10 повторений на каждую ногу - Отводящие и приводящие упражнения, с помощью тренажера «Приводящие-отводящие мышцы бедра» 10–15 повторений - Жим ногами с помощью тренажера «Жим ногами» 8-10 повторений 	Гантели (3,4,5 кг), набивные мячи (3,5 кг), диски (5 кг), тренажер «Приводящие-отводящие мышцы бедра»		

		<p>- Подъемы на носки с утяжелением 15 повторений Количество кругов: 2–3 Отдых между упражнениями : 30 сек. Отдых между кругами: 1 мин. Заминка:</p>			
	Круговая тренировка для рук и груди	<p>Разминка: Основная часть: - Отжимания (на коленях, если нужно) 8–12 повторений - Жим гантелей лежа с помощью тренажера «Олимпийская скамья для жима со страховочными упорами» 10–12 повторений - Махи с гантелями 10 повторений на каждую руку - Трицепсовые отжимания 8–10 повторений - Жим с помощью тренажера «Баттерфляй» 8–10 повторений Количество кругов: 2–3 Отдых между упражнениями : 30 сек. Отдых между кругами: 1 мин. Заминка:</p>	Спортивные коврики, гантели (3,4,5 кг), тренажер «Олимпийская скамья для жима со страховочными упорами», тренажер «Баттерфляй»		
	Круговая тренировка для спины	<p>Разминка: Основная часть: - Становая тяга с гантелями 10–12 повторений - Тяга гантели к поясу 10 повторений на каждую руку - Планка с поворотом 10 повторений (по 5 на сторону) - Наклоны с помощью тренажера «Гиперестезия регулируемая» 10–15 повторений - Тяга гантелей одной рукой на скамье 10–15 повторений на каждую руку Количество кругов: 2–3 Отдых между упражнениями : 30 сек. Отдых между кругами: 1 мин. Заминка:</p>	Спортивные коврики, гантели (3,4,5 кг), тренажер «Гиперестезия регулируемая»		
	Круговая тренировка для кора	<p>Разминка: Основная часть: - Планка 20–30 секунд - Боковая планка 15–20 секунд на каждую сторону - Русские скручивания 10–12 повторений на каждую сторону - Подъемы ног 8–10 повторений - Скручивания с набивным мячом 10–15 повторений Количество кругов: 2–3 Отдых между упражнениями : 30 сек. Отдых между кругами: 1 мин. Заминка:</p>	Спортивные коврики, набивные мячи		
	Круговая кардио-тренировка	<p>Разминка: Основная часть: - Бег на месте 30 секунд</p>	Скакалки, спортивные коврики		

	<ul style="list-style-type: none"> - Скакалка (или имитация) 30 секунд - Бёрпи 5–8 повторений - High Knees 30 секунд - Jumping Jacks 30 секунд <p>Количество кругов: 2–3 Отдых между упражнениями : 30 сек. Отдых между кругами: 1 мин. Заминка:</p>			
Круговая тренировка для плеч	<p>Разминка:</p> <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Жим гантелей над головой с помощью тренажера «Олимпийская скамья для жима со страховочными упорами» 10–12 повторений - Махи гантелями в сторону 10–12 повторений - Тяга к подбородку 10–12 повторений - Планка с отжиманием 5–8 повторений - Регрессивные отжимания 8–10 повторений <p>Отдых между упражнениями : 30 сек. Отдых между кругами: 1 мин. Заминка:</p>	Спортивные коврики, гантели (3,4, 5 кг), тренажер «Олимпийская скамья для жима со страховочными упорами»		
Функциональная круговая тренировка	<p>Разминка:</p> <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Приседания с поворотом 10–12 повторений - Выпады с поворотом 10–12 повторений - Бёрпи 5–8 повторений Купе (jump squat) — 6–8 повторений - Планка с тянущей к колену 8-10 повторений (по 4-5 на сторону) <p>Отдых между упражнениями : 30 сек. Отдых между кругами: 1 мин. Заминка:</p>	Спортивные коврики		
Круговая тренировка на ягодицы	<p>Разминка:</p> <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ягодичный мостик с отягощением 12–15 повторений - Сумо-приседания 10–12 повторений - Выпады назад 10 повторений на каждую ногу - Боковые подъемы ног 10–12 повторений на каждую ногу - Ласточка (основной вес на одной ноге) 8–10 повторений на каждую ногу - Приседания с отягощением, с помощью тренажера «Станок Смита» <p>Отдых между упражнениями : 30 сек. Отдых между кругами: 1 мин.</p>	Спортивные коврики, набивные мячи (5 кг), тренажер «Станок Смита»		

		Заминка:		
Повторное тестирование на уровень физической подготовленности				
Тестирование с помощью теста Купера	<p>Нагрузки в тестах Купера задействуют более 2/3 мышечной массы человека и являются аэробными, то есть основной источник поддержания мышечной деятельности — кислород. Таким образом, по результатам тестов можно также сделать косвенные выводы о состоянии сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что напрямую связано с уровнем выносливости.</p> <p>- Тестирование проходит на беговой дорожке. Со стартом отсчета нужно начать бежать, причем важно распределять силы равномерно. Если в какой-то момент вы поймете, что бежать дальше сил нет, следует перейти на шаг. При этом не нужно останавливать время, а в итоговую пройденную дистанцию включить в том числе метры, преодоленные пешком. Длительность 12 минут ИЛИ</p> <p>- Тестирование на велотренажере. Со стартом отсчета нужно начать ехать на велосипеде. Если в какой-то момент вы поймете, что больше не можете крутить педали, просто поддерживайте скорость движения или остановитесь передохнуть. Время в этот момент останавливать не нужно. Длительность 12 минут</p>	Тренажеры «Беговая дорожка», «Велотренажер»		
Круговые тренировки с увеличением интенсивности и мышечной выносливости	- Упражнения усложняются, добавление новых станций с использованием оборудования (мячи, резинки, скакалки). Больше повторений с меньшим весом.			
Игровые элементы в системе круговой тренировке	Введение игровых элементов, соревнования между командами.			

Примечание:

Разминка

Разминка перед круговой тренировкой — важный этап, который помогает подготовить тело к физической нагрузке, уменьшает риск травм и улучшает результаты.

Цели разминки:

Повышение температуры тела: Разогрев мышц и суставов.

Улучшение кровообращения: Увеличение притока крови к мышцам, что способствует лучшему насыщению их кислородом.

Улучшение кровообращения: Увеличение притока крови к мышцам, что способствует лучшему насыщению их кислородом.

Психологическая настройка: Подготовка к предстоящей тренировке.

Пример разминки :

Ходьба по ровной поверхности в течение 1-2-х минут.

Суставная разминка (гимнастика) (2–3 мин.).

Упражнения на растяжку — около 3-х минут.

Кардио (3–4 мин.). Выполняются аэробные упражнения при частоте пульса около 130 ударов за минуту.

Восстановление дыхания (до 1 мин.).

Заминка

Заминка — это важная часть тренировки, которая помогает организму восстановиться после физических нагрузок. Она особенно актуальна после круговой тренировки, где задействуются разные группы мышц.

Цели заминки:

- Нормализация пульса
- Нормализация температуры тела
- Нормализация частоты сердечных сокращений (ЧСС)

Пример заминки:

Ходьба на месте. Самое простое: ходите на месте или по периметру тренажерного зала в течение 5 минут. Ходьба поможет постепенно снизить пульс и вернуть организм к нормальному режиму.

Растяжка и расслабление. Когда пульс придет в норму, делайте упражнения для стретчинга, описанные выше, чтобы расслаблять мышцы и снижать напряжение.

Глубокое дыхание. Садитесь на пол и сосредоточьтесь на своем дыхании. Глубоко вдыхайте через нос и медленно выдыхайте ртом, стараясь расслабиться и снять стресс. По желанию можно делать это под расслабляющую музыку.