

## **Минутки релаксации на самоподготовке как эффективный способ восстановления сил**

Проблема здоровья детей относится к категории таких проблем, о которых вроде бы все знают – и как его сохранить, и чем его поправить, и что пить и есть, чтобы его не подорвать. И делаем мы для сохранения здоровья как будто бы всё больше и лучше, но результат получается – сами знаете какой... Увы, касается это и наших детей и, конечно, же нас.

Каждый из нас, воспитателей, вносит свою частичку в воспитание здоровой личности, стремящейся вести здоровый образ жизни. Целенаправленная систематическая работа позволяет добиваться хороших результатов в оздоровлении обучающихся. В урок включаю зарядки-релаксации. По времени это занимает 3-5 минут. Почему-то принято считать, что методы релаксации показаны только взрослым. На самом же деле, это не совсем так. О том, что релаксация полезна для здоровья, мы слышали не раз. Конечно, существуют и более серьезные циклы упражнений по релаксации, но они должны проводиться прошедшим обучение специалистом – как правило, врачом или психологом. Описанные в моём выступлении техники, несмотря на их простоту, тоже могут принести пользу и взрослым, и детям.

Что же такое релаксация? Толковый словарь дает следующее объяснение: релаксация – это сильное расслабление мышц организма, сопровождающееся удалением нервного напряжения.

Релаксация заключалась в полном расслаблении на 1-3 минуты (делать это можно сидя в удобной позе за столом, либо наклониться на парту), в этот момент предлагалось остановить все мысли, просто наблюдать за тишиной вокруг и внутри себя.

Цель релаксации — снять умственное напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала. Видами релаксации могут быть различного рода движения, игры, пение, танцы, заинтересованность чем-либо необычным, новым.

Если вы чувствуете, что обучающиеся устали, а впереди еще много работы или сложная задача, сделайте паузу, вспомните о восстанавливающей силе релаксации! Иногда достаточно 3-5 минут веселой и активной игры для того, чтобы встряхнуться, весело и активно расслабиться, восстановить энергию, не выходя из класса.

Приведу примеры эффективных упражнений на релаксацию, которые легко использовать на самоподготовках:

### **Комплекс «Земля, воздух, огонь и вода»**

Учитель просит обучающихся по его команде изобразить одно из состояний – воздух, землю, огонь и воду.

#### **Воздух.**

Ученики начинают дышать глубже, чем обычно. Они встают и делают глубокий вдох, а затем выдох. Каждый представляет, что его тело, словно большая губка, жадно впитывает кислород из воздуха. Все стараются услышать, как воздух входит в нос, почувствовать, как он наполняет грудь и плечи, руки до самых кончиков пальцев; как воздух струится в области головы, в лицо; воздух заполняет живот, область таза, бедра, колени и стремится дальше – к лодыжкам, ступням и кончикам пальцев.

Ученики делают несколько глубоких вдохов и выдохов. Можно предложить всем пару раз зевнуть. Сначала это получается скорее искусственно, но иногда после этого возникает настоящий зевок. **Зевота** – естественный способ компенсировать недостаток

кислорода. (Зевание может использоваться и по-другому: вы можете на первой встрече предложить зевать сознательно, чтобы группа быстрее «взбодрилась»).

#### **Земля.**

Теперь ученики должны установить контакт с землей, «заземлиться» и почувствовать уверенность. Учитель вместе с обучающимися начинает сильно давить на пол, стоя на одном месте, можно топтать ногами и даже пару раз подпрыгнуть вверх. Можно потереть ногами пол, покрутиться на месте. Цель – по-новому ощутить свои ноги, которые находятся дальше всего от центра сознания, и благодаря этому телесному ощущению почувствовать большую стабильность и уверенность.

#### **Огонь.**

Ученики активно двигают руками, ногами, телом, изображая языки пламени. Учитель предлагает всем ощутить энергию и тепло в своем теле, когда они двигаются подобным образом.

#### **Вода.**

Эта часть упражнения составляет контраст с предыдущей. Ученики просто представляют себе, что комната превращается в бассейн, и делают мягкие, свободные движения в «воде», следя за тем, чтобы двигались суставы – кисти рук, локти, плечи, бедра, колени.

**Примечание:** Если учитель сам принимает участие в этом упражнении, помимо пользы для себя, он поможет также и неуверенным и стеснительным ученикам активнее участвовать в упражнении. Также можно на каждую релакс-паузу использовать упражнения только «одной стихии» в целях экономии времени.

### **Комплекс дыхательных упражнений:**

#### **1. «Ныряльщик»**

- Вдохните, медленно выдохните, затем также медленно сделайте глубокий вдох.
- Задержите дыхание на четыре секунды.
- Вновь медленно выдохните и медленно сделайте глубокий вдох.
- Задержите дыхание на четыре секунды и выдохните.
- Повторите эту процедуру шесть раз, и вы убедитесь, что стали спокойнее.

#### **2. Упражнение «Задуй свечу»**

- Сделайте глубокий спокойный вдох, набирая в легкие как можно больше воздуха.
- Вытянув губы трубочкой, медленно выдохните, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносите звук «у-у-у».

Повторите упражнение 5-6 раз.

#### **3. Упражнение «Ленивая кошечка»**

• Поднимите руки вверх, затем вытяните вперед, потянитесь, как кошечка. Почувствуйте, как тянется тело.

- Затем резко опустите руки вниз, одновременно на выдохе произнося звук «а!».

Также повторите упражнение несколько раз.

**Эффект этих упражнений** – в успокоении и избавлении от напряжения.

### **Комплекс упражнений на мышечное расслабление.**

Я предложу вам упражнения, которые подходят как взрослым, так и детям. Их можно выполнять вместе с учениками на любом уроке во время физкультминутки. Особенно подходят детям упражнения на расслабление мышц плечевого пояса и рук. Таким образом дети могут быстро и эффективно отдохнуть после напряжения, связанного с выполнением письменных работ. Любое упражнение повторяется 5-6 раз.

#### **1. Упражнение «Стряхиваем воду с пальцев»**

• Примите исходное положение: руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти пассивно свисают.

- Быстрым и непрерывным движением предплечья трясите кистями, как тряпочками (5-10 секунд).

Перед упражнениями полезно детям полезно крепко сжать кисти в кулак, чтобы яснее чувствовалась разница в напряженном и расслабленном состоянии мышц.

## **2. Упражнение «Лимон»**

- Опустите руки вниз и представьте себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок.

- Медленно сжимайте как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствуйте, как напряжена правая рука.

- Затем бросьте «лимон» и расслабьте руку.

Выполните это же упражнение левой рукой.

Выполнение упражнения с детьми может сопровождаться следующим стихотворением-инструкцией:

*Я возьму в ладонь лимон.*

*Чувствую, что круглый он.*

*Я его слегка сжимаю –*

*Сок лимонный выжимаю.*

*Все в порядке, сок готов.*

*Я лимон бросаю, руку расслабляю.*

Регулярное выполнение упражнений на расслабление помогает возбужденным, беспокойным детям постепенно стать более уравновешенными, внимательными и терпеливыми; заторможенные и скованные дети могут приобрести уверенность и бодрость.

### **Комплекс упражнений на визуализацию.**

Расслабляться можно не только с помощью дыхательных техник и упражнений на мышечную релаксацию. Возможно и расслабление через образы – так называемые визуализации – **зрительные представления**.

Наши образы имеют над нами магическую власть. Они могут быть деструктивными (разрушающими) и оказывать негативное влияние на нашу жизнь. Настойчиво лелея их в своем сознании, – например, представляя себя больным, беспомощным, несчастным, – мы действительно увеличиваем вероятность болезней и несчастий. Ведь каждый из нас действует в соответствии с имеющимся «образом себя». И если мы «видим» себя печальным или злым, то большую часть времени будем именно печалиться и злиться.

Но образы могут быть и позитивными, вызывающими состояние уверенности, спокойствия, радости, силы.

Например, для расслабления можно использовать следующие образы:

- Вы нежитесь на пушистом облачке, которое мягко обволакивает ваше тело
- Вы качаетесь на волнах, и ваше тело чувствует покой и невесомость
- Вы лежите на нагретом песке - на берегу моря или океана, слышите легкий шум волн и ощущаете свет и тепло солнечных лучей.

Сейчас я приведу примеры традиционных текстов упражнений на мышечную релаксацию с использованием **зрительных образов**.

### **1. Упражнение «Птица, расправляющая крылья»**

- Представьте, что вы – птица, крылья которой крепко сжаты. Соедините лопатки, напрягите спину так сильно, как только можете. Вы ощущаете напряжение. А теперь медленно, не торопясь, освобождайте свои мышцы. Ваши крылья расправляются. Становятся сильными и легкими, невесомыми. Вы ощущаете расслабление.

Повторите упражнение 5–7 раз.

### **2. Упражнение «Раздувающийся шар»**

- Представьте, что у вас в руках туго надутый шар. Вы держите его в руках. Ощутите его упругую поверхность. Шар продолжает раздуваться, вы с трудом удерживаете его, потому что он рвется в высь. Ваши пальцы напряжены. Вы из последних сил удерживаете его. Представьте, что этот шар – ваша проблема. Отпустите его – пусть летит. Положите руки на колени. Закройте глаза и сделайте глубокий вдох и длинный выдох. И еще раз вдох и длинный выдох. Дышите легко и спокойно. А теперь потянитесь всем телом и откройте глаза.

Несложные помогающие тексты педагог может составлять сам – и для «личного пользования», и в помощь школьникам. Главное – чтобы слова были позитивно окрашенными (избегайте частичек «не») и соответствующими ситуации. Например, можно использовать следующие внушения: «Я спокоен. Я уверен в себе. У меня все получится. Я смогу достичь своей цели». Или: «Я отдыхаю. Мое тело расслабляется. Мне тепло и спокойно».

Образы для релаксаций могут быть и более сложными. Некоторые упражнения похожи на целые путешествия, конечная цель которых – хорошее настроение и самочувствие.

Для релаксации можно выбирать спокойную музыку, хорошее влияние на организм оказывает прослушивание музыкальных композиций, не содержащих слов и разделенных друг от друга шумом прибора. Такая музыка по-настоящему творит чудеса.

Я приведу пример самых любимых упражнений релаксации:

#### **«Дирижер»**

Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка)

Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком... Пусть в то время как вы дирижируете, музыка течет через все ваше тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируйте на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

#### **«Снежинки»**

Вы попали в волшебный зимний лес. Чудесный морозный день. Вам приятно, вы чувствуете себя хорошо, дышите легко и свободно. Вообразите, что вы легкие, нежные снежинки. Ваши ручки легкие-легкие – это тонкие лучики снежинки. Ваше тело тоже легкое-легкое, как будто оно снежное. Подул легкий ветерок, и снежинки полетели. С каждым вдохом и выдохом вы все выше и выше поднимаетесь над волшебным лесом. Ласковый ветерок нежно гладит маленькие, легкие снежинки.... (пауза – поглаживание детей). Вам хорошо, приятно. Но вот пришла пора возвращаться в эту комнату. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза, улыбнитесь ласковому ветерку и друг другу.

#### **«Порхание бабочки»**

Представьте себе прекрасный летний день. Вы лежите на зеленом лугу. Вокруг все спокойно и тихо. Вам тепло и уютно, вы дышите легко и спокойно. Вообразите себе, что вы – легкие бабочки с большими красивыми крыльями. Ваши ручки легкие-легкие – это крылья бабочки. И тело ваше тоже стало легкое-легкое, взмахнули крылышками и полетели. С каждым вдохом и выдохом вы все выше и выше парите в воздухе. Легкий ветерок нежно гладит ваши крылышки.... (пауза – поглаживание детей). Вам хорошо, приятно. Но вот пришла пора возвращаться в эту комнату. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза, улыбнитесь ласковому ветерку и друг другу.

### **«Полет птицы»**

Вы находитесь на летнем ароматном лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми, дышите легко и свободно. Высоко на небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Она свободно парит в воздухе, крылья ее распростерты в стороны. Вообразите себе, что эта птица – вы. Представьте, какое легкое ваше тело и как медленно вы парите в воздухе. Ваши крылья легкие, вы наслаждаетесь свободой, прекрасным ощущением парения, прикосновением легкого, нежного ветерка... (пауза – поглаживание детей). Ветерок ласкает, поглаживает вас... А теперь медленно взмахните крыльями и приближайтесь к земле. Вот мы и снова на земле, в этой комнате. Улыбнитесь друг другу.