

### ***Релаксационные упражнения как компонент здоровьесбережения в практике учителя-логопеда***

В современной системе воспитательно-образовательной и коррекционной работе все больше распространение получают здоровьесберегающие технологии. Среди множества методик их применения в работе с обучающимися необходимо придерживаться очень полезного совета К. С. Станиславского: трудное надо сделать привычным, а привычное – легким и приятным. Здоровье ребенка-это состояние жизнедеятельности, соответствующее биологическому возрасту ребенка, состояние гармонического единства физических, интеллектуальных, адаптационных реакций в процессе развития. Особого внимания заслуживает проблема эмоционального здоровья детей.

Особую актуальность приобретают вопросы, связанные с эмоциональным благополучием детей с ограниченными возможностями здоровья. «Ребенок дошкольного возраста с ОВЗ воспринимает окружающий его социальный мир не совсем так, как видим и понимаем его мы, взрослые. В силу своего малого жизненного опыта, особенностей развития процессов восприятия, мышления, воображения, высокой эмоциональности малыш принимает и понимает социальный мир по-своему. Не учитывать этого нельзя», - указывает С.А.Козлов в книге «Мой мир. Приобщение ребенка к социальному миру». Это высказывание справедливо и для младших школьников, так как дети с ОВЗ в силу своих особенностей неспособны сразу «переключиться» на новый социальный статус школьника. У многих даже этот процесс затягивается на длительный срок. Тем более, никто не поспорит, что многие дети с ОВЗ на протяжении практически всего периода обучения будут воспринимать социум и реагировать на него достаточно своеобразно.

Неустойчивый фон настроения ребенка приводит к повышенному у него уровню тревожности. У детей с ОНР и ЗПР наблюдаются агрессивные состояния и гиперактивность, замкнутость и медлительность, проявляющиеся в эмоциональном и двигательном беспокойстве, с часто возникающими аффектами. Поэтому, проводя в школе большую часть времени, находясь в постоянном контакте со сверстниками и взрослыми, дети испытывают серьезные психические нагрузки.

Одним из способов не допустить «эмоционального перегруза» обучающегося является использование минуток релаксации на занятиях.

Приведу комплекс эффективных релаксационных упражнений, которые можно использовать в начальной школе как по отдельности, так и в сочетании друг с другом.

1. Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании:

*“Задууй свечу”*

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дую на свечу, при этом длительно произносить звук “у”.

## 2. Упражнения на расслабление мышц шеи:

*“Любопытная Варвара”*

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо.

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

*(Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох)*

А потом опять вперед – тут немного отдохнет.

*(Вернуться в исходное положение, расслабить мышцы)*

А Варвара смотрит вверх

Дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно!

*(Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы)*

А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно – расслабление приятно!

*(Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы)*

## 3. Упражнения на расслабление мышц рук:

*“Лимон”*.

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить “лимон” и расслабить руку:

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.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

*“Пара”* (попеременное движение с напряжением и расслаблением рук). Стоя друг против друга и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым, сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется.

## 4. Упражнения на расслабление всего организма:

*“Снежная баба”*.

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекающуюся по земле.

#### *«Силач»*

Выполнить контрастное напряжение и расслабление плечевого пояса, рук и ног, представляя, что Вы: держите в руках (ногой, на плече) тяжелые гири; поднимаете над головой тяжелую корзину с яблоками; отжимаете штангу; удерживаете ногой закрывающуюся дверь, раздвигаете руками тесно переплетенные ветви деревьев в лесной чаще.

#### *«Весы»*

Предложите ребенку (далее Р.) представить, что его ладони - чашечки весов. При необходимости - реально «нагрузить» весы, надавливая собственной рукой или кладя на них какой-либо «груз».

Встать, поставив руки перед грудью ладонями вверх, пальцы направлены навстречу друг другу, локти в стороны. Сделать длинный вдох через нос, задержать дыхание. «Уравновесить» чашечки весов.

Медленно вытянуть одну руку над головой, поворачивая кисть, посмотреть на нее. Другую руку опустить вниз, держа кисть горизонтально, ладонью вниз, пальцами от себя. С силой вытянуть ее: на этой чашечке весов лежит груз. Медленно выдохнуть, расслабиться. Повторить упражнение, изменив положение рук. Аналогичное упражнение можно выполнять лежа, весами при этом становятся ноги.

#### *«Травинка на ветру»*

Р. изображает всем телом травинку (сесть на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох). Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли (выдыхая, наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер; руки при этом вытягиваются вперед, ладони на полу; не меняя положения туловища, потянуть руки по полу еще дальше вперед).

#### *«Парусник»*

Р. изображает лодку с парусом: встать на колени, носочки оттянуты, пальцы ног касаются друг друга, пятки несколько разведены; сесть на пятки или между ними, пальцы рук сплести в замок за спиной, зафиксировать под ногами или на пятках. Подул ветер, и парус расправился, надулся (на выдохе, не расцепляя рук, выпятить грудь, свести лопатки, голову откинуть назад). Ветер утих, и парус «сник» (на выдохе голову опустить как можно ниже, спина становится круглой). Вернуться в исходное положение.

#### *«Двигательный репертуар»*

Детям предлагается свободно двигаться по комнате самыми разнообразными способами, не касаясь друг друга и сосредоточившись на ощущениях, возникающих в теле. Они могут передвигаться с разной скоростью: медленно, максимально быстро (медленно), чуть медленнее и т.

п.; с различным уровнем напряжения (максимально напряженно, чередуя напряжение-расслабление разных групп мышц, максимально расслабленно). В ходе этого процесса их просят вспомнить и воспроизвести (телом) различные ощущения: холода, жары, вкусной еды, неприятных запахов, сильного ветра в спину и т. п. Эти и следующие упражнения направлены на расширение диапазона движений по следующим параметрам: быстрые - медленные, мягкие - жесткие, сильные - слабые; тяжелые - легкие, непрерывные - отрывистые, свободные - с сопротивлением.

#### *«Огонь и лед»*

Исходное положение - стоя в кругу. По команде «Огонь!» - дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждый Р. выбирает произвольно. По команде «Лед!» - дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело. Преподаватель (далее П.) несколько раз чередует обе команды, меняя время выполнения той и другой.

#### *«Росток»*

И. п. - сидя на корточках; голову нагнуть к коленям, обхватив их руками. Представь себе, что ты - маленький росток, только что показавшийся из земли. Ты растешь, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать тебе «расти». Называется часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности других. На счет 1 - медленно выпрямляются ноги; 2 - ноги продолжают «расти», постепенно «оживают» руки, висят как «тряпочки»; 3 - осторожно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам); 4 - выпрямляются плечи, шея и голова; 5 - руки поднимаем вверх, смотрим на «солнышко», тянемся к нему. Усложняя задачу, П. может увеличивать этапы «роста» до 10-20.

#### *«Потянулись - сломались»*

И. п. - стоя. Руки и все тело устремлены вверх (пятки от пола не отрывать). П.: Тянемся, тянемся вверх, выше и выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (пятки прижаты к полу)... А теперь представьте, что наши кисти сломались (хлопок), безвольно повисли. Теперь руки «сломались» в локтях (хлопок), в плечах (хлопок), упали. Повисла голова (хлопок), «сломались» в талии (хлопок), подогнулись колени (хлопок), опустились (упали) на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе.

#### *«Сосулька»*

Ребятам предлагается представить, что он - сосулька. Исходное положение: стоя, с закрытыми глазами, руки подняты вверх. Следует зафиксироваться в этой позе на 1-2 минуты. Затем Р. предлагается представить, что под действием солнечного тепла, изображаемая им сосулька начинает медленно таять. Расслабляются постепенно сначала кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног.

#### *«Воздушный шар»*

В положении стоя закрыть глаза, руки поднять вверх, глубоко вдохнуть и набрать в себя воздух. Р. предлагается представить, что он большой

воздушный шар, наполненный воздухом. В данном положении необходимо зафиксироваться в течение 1-2 минуты, затем представить, что в шаре появилось небольшое отверстие. Следует медленно выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д.