

О пользе релаксационных упражнений

«Люди, умеющие расслабляться, обладают не только большей гибкостью мышления, но и лучше приспособлены к борьбе со стрессами». Р. Коуплан.



Релаксация - произвольное или непроизвольное состояние покоя, расслабленности, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением. Возникает вследствие снятия напряжения,

после сильных переживаний или физических усилий.

Расслабление через релаксацию помогает снять состояние гипервозбуждения нервной системы, помогая ей отдохнуть и восстановить равновесие.

Поэтому обучение человека навыкам расслабления полезно как для снятия психической напряженности, так и для устранения симптомов ряда заболеваний (таких как головная и сердечная боль, гастрит, гипертония и т.д.)

Кроме того, дополнительными эффектами мышечной релаксации являются улучшение сна, устранение «мышечных зажимов», эмоциональная «разрядка» и повышение работоспособности.

Релаксационные упражнения

Упражнение “Волшебный мяч”.

Цель: установление контакта между участниками группы, создание позитивного настроения.
Ход игры: участники бросают мяч друг другу по желанию, называя свое имя, приветствуя членов группы, желая что-то приятное или делая комплимент.

Упражнение “Орешек”.

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения.
Инструкция: “А теперь представьте, что вы разгрызаете твердый орешек. Крепко сожмите зубы. Вот так. (Ведущий показывает, как надо сжать зубы). Челюсти напряглись, стали как каменные. Это неприятно. Разожмите челюсти - легко стало, рот

приоткрылся, все расслабленно.
Слушайте и делайте, как я.
Зубы крепче мы сожжем,
А потом их разожжем.
Губы чуть приоткрываются.
Все чудесно расслабляется”.

Упражнение “Мыльные пузыри”.

Цель: показать, что дыхание является способом релаксации и обретения спокойствия; научить правильно, дышать, используя жизненный или игровой опыт ребенка.

Инструкция: Все вы не раз надували мыльные пузыри. Сделаем круг из пальчиков. Вдохнем воздух и медленно, в круг из пальцев, выдохнем воздух, имеющийся в легких. Замрем и понаблюдаем за парящими мыльными пузырями. Можно их сосчитать. (Это упражнение можно сделать с настоящим приспособлением для мыльных пузырей).

Самомассаж ушных раковин.
Растираем ладонями уши, как будто они замерзли от мороза, разминаем уши три раза сверху вниз.

Упражнения, с применением звуков природы.

Во время выполнения релаксационных упражнений часто рекомендуют включать аудио сопровождение в виде звуков природы. Также их прослушивание может выступать отдельным упражнением:

- Шум моря;
- Звук дождя;
- Шум леса

* Обратиться за данными аудиозаписями можно к заместителю директора по ВР Пирштук М.С.

Методические рекомендации

Использование элементов релаксации в обучении и воспитание детей с интеллектуальной недостаточностью

Часть I



***Составила: педагог-психолог ГБОУ
школы-интерната № 71 г.о. Самара
М.С. Данейкина.***

Самара 2023