

### **Релаксация в школе**

Большинство взрослых знает, что стрессы, напряжение и тревога являются составной частью повседневной жизни. Нам трудно понять, что дети, имеющие особые образовательные потребности, тоже переживают стрессовые ситуации, тем более, что их природная живость и высокий уровень энергии часто делают незаметным воздействие таких ситуаций на их физическое и психическое здоровье.



Именно поэтому использование элементов релаксационных техник актуально и в процессах обучения и воспитания детей с интеллектуальной недостаточностью.

### **Релаксационные упражнения**

#### **Игра “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.

#### **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 сожмем, А потом их разожмем. 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).

#### **Стимулирующее упражнение**

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

#### **Упражнение “Снеговик”**

Из этого упражнения можно сделать небольшую игру, катая при этом по полу воображаемые комья снега. Затем вместе с ребёнком вы лепите снежную бабу.  
Итак, «слепили мы во дворе снеговика. Красивый получился снеговик (нужно

попросить ребёнка изобразить снеговика). Есть у него голова, туловище, две руки, которые чуть торчат в стороны, и стоит он на двух крепких ножках... Ночью подул ветер холодный-холодный, и стал снеговик замерзать. Сначала у него замерзла голова (попросить ребёнка напрячь голову и шею), потом плечи (напрячь плечи), потом туловище (ребёнок напрягает туловище). А ветер дует всё сильнее, хочет разрушить снеговика. Уперся он своими ножками (сильно напрягает ноги), и не удалось ветру разрушить снеговика. Улетел ветер, наступило утро, выглянуло солнышко, увидело снеговика, решило его согреть. Стало солнышко припекать, и начала наш снеговик таять. Сначала начала таять голова (ребёнок свободно опускает голову), потом плечи (расслабляет и опускает плечи), потом руки (мягко опускает руки), потом туловище (ребёнок, как бы оседая, наклоняется вперёд), а потом и ноги (ноги мягко сгибаются в коленях).

#### ***Упражнение “Апельсин”***

Ребенок стоит, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите ребёнка представить, что к его правой

руке подкатился апельсин, пусть он возьмет апельсин в руку и начнёт выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8 – 10 сек.).

«Разожмите кулачок, откатите апельсин, ручка тёплая..., мягкая..., отдыхает...» Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура повторяется с левой рукой. Желательно делать упражнение 2 раза (при этом можно поменять фрукты).

#### ***Упражнение “Сдвинь камень”***

Ребёнок лежит на спине. Попросите его представить, что возле правой ноги лежит огромный тяжёлый камень. Нужно хорошенько упереться правой ногой (ступнёй) в этот камень и постараться хотя бы слегка сдвинуть его с места. Для этого следует слегка приподнять ногу и сильно напрячь ее (8 – 12 сек.) Затем нога возвращается в исходное положение; «нога тёплая..., мягкая..., отдыхает...». Затем тоже самое проделывается с левой ногой.

## ***Методические рекомендации Использование элементов релаксации в обучении и воспитании детей с интеллектуальной недостаточностью***

### ***Часть II***



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

***Самара 2023***