

Для чего нужна релаксация?

Специалисты в сфере образования когда-то пришли к разумному выводу, что невозможно требовать продуктивности учебного процесса и максимальной интеллектуальной отдачи учеников, если силы, затраченные на всё это, негде восстановить. Особенно остро встает этот вопрос в учебно-воспитательном процессе детей с интеллектуальной недостаточностью, имеющих низкий уровень познавательной активности и работоспособности, а так же низкую стрессоустойчивость.



Релаксационные упражнения

Упражнение «Черепашка»

Упражнение делается лёжа, лучше на боку или животе. Попросите ребёнка представить, что он маленькая черепашка, которая лежит на жёлтом песочке (или мягкой травке) возле прозрачного ручейка (реки, озера или моря – по желанию ребёнка). Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены, шейка мягкая. Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неудобно, и она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь (дети сильно напрягают спину, слегка выгибая её и изображая тем самым панцирь; а также напрягают шею, руки, ноги, как бы втягивая их под панцирь, 5 – 10 сек.). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась, и её шея, ручки, ножки стали тёплыми и опять появились

из-под панциря (спина расслабляется 5 – 10 сек.).

Упражнение «Муха»

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Пусть ребенок сядет удобно: руки свободно лежат на коленях, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представит, что на его лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Задача ребенка, не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

Упражнение «Лимон»

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь

расслабьтесь и запомните свои ощущения. За тем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Сосулька»

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замерите в этой позе на 1 —2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять, расслабляя постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального эмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять, лежа на полу.

Упражнение «Воздушный шар»

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух.

Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1 —2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального эмоционального состояния. И, наконец, при сильном нервно психическом напряжении вы можете выполнить 20 —30 приседаний либо 15 —20 прыжков на месте.



Методические рекомендации

Использование элементов релаксации в обучении и воспитание детей с интеллектуальной недостаточностью

Часть III



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

Самара 2023