

Релаксация как система расслабляющих упражнений, или ВОЛШЕБНЫЙ СОН

Цели занятий

Научить ребенка произвольно расслаблять мышцы, эмоционально успокаиваться, чтобы настроиться на предстоящую работу, а также снимать эмоциональное напряжение после стрессовых ситуаций.

Большинству детей свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. **Мышечная и эмоциональная раскованность – важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений.** Детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием.

Умение распознавать отдельные группы мышц, выделять их среди остальных начинается с расслабления наиболее знакомых крупных мышц рук, ног, корпуса, шеи. Дети смогут лучше почувствовать расслабление указанных мышц, если сначала дать им ощутить некоторое напряжение этих же мышц. Затем следует продемонстрировать, как неприятно состояние напряженности, и, наоборот, подчеркнуть, как непринужденно мы себя чувствуем, когда наши мышцы не напряжены, а расслаблены. Ведь только ненапряженные руки легко выполняют любое действие по нашему желанию. При этом необходимо обращать внимание на то, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление – длительным. В каждом упражнении воспитатель проверяет напряжение и последующее расслабление мышц, касаясь руки, ноги, шеи ребенка. Затем предлагает детям самим проконтролировать расслабление после напряжения.

Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы в достаточной степени расслаблены. При этом также снижается уровень бодрствования головного мозга и человек становится наиболее внушаемым. Только когда дети научатся свободно расслаблять мышцы, можно перейти к целенаправленному внушению. Важно знать, что **метод релаксации, по заключению специалистов, является физиологически безопасным и не дает негативных последствий.**

В момент внушения дети находятся в состоянии расслабленности, их глаза закрыты; происходит определенное отключение от окружающего. Это значительно усиливает воздействие слова на психику ребенка. **Цель такого внушения – помочь детям снять эмоциональное напряжение, обрести спокойствие, уравновешенность, уверенность в себе и в своей речи, а также закрепить в их сознании необходимость пользоваться мышечной релаксацией после каких-либо стрессов.**

Конечно, не все ребята овладевают релаксацией сразу. Успех во многом зависит от того, насколько серьезно и регулярно проводится работа и продолжается ли она дома. Можно проделывать расслабляющие упражнения в домашних условиях после завтрака, обеда, ужина, после прихода с улицы, а также для снятия возбуждения в результате стрессовых ситуаций.

Некоторым, особенно возбужденным, отвлекаемым детям, не удастся сосредоточиться на занятии и успокоиться во время проведения сеанса релаксации, когда требуется расслабление по контрасту с напряжением и когда только еще вырабатывается чувство мышцы. Не следует их заставлять непременно повторять упражнения. Можно разрешить им молча, спокойно посидеть на занятии, посмотреть, как расслабляются остальные. Пребывание в позе покоя уже само по себе окажет на них положительное воздействие.

Расслабляющие упражнения проводятся в начале и в конце каждого развивающего познавательного занятия (*общее время релаксации – не больше 10 минут*).

Методические указания

Процесс обучения релаксации по предлагаемой системе условно делится на три этапа:

1-ый этап – мышечная релаксация по контрасту с напряжением;

2-ой этап – мышечная релаксация по представлению; внушение покоя и расслабленности;

3-ий этап – внушение мышечной и эмоциональной релаксации, введение формул правильной речи.

На **первом этапе** воспитатель объясняет детям, что такое поза покоя, какова цель первой игры, описывает необходимые действия. Текст рифмовок, настраивающих на определенный лад, ребята не повторяют вслух. Интонация, медленный темп речи ведущего должны способствовать появлению приятных ощущений от расслабленности мышц, создавать представление об отдыхе, спокойствии. Каждое занятие по релаксации начинается с позы покоя. Предполагается, что в конце первого этапа дети научатся расслаблять мышцы рук, ног, шеи и живота.

На **втором этапе** можно перейти к расслаблению мышц речевого аппарата и формулам внушения, которые закрепляют ощущения расслабленности и спокойствия. Голос воспитателя должен быть негромким, успокаивающим: речь – четкой, неторопливой. После каждой строфы несколько удлиняются смысловые паузы. Четко звучат логические ударения. Внушение проходит наиболее эффективно, если сам ведущий вызывает у себя те же ощущения, которых он добивается у детей.

Практика показала: выход из состояния релаксации должен быть всегда одинаковым и постепенным. Поэтому, особенно в первое время, следует напомнить детям: «Команды выполнять точно, раньше времени глаза не открывать». Последние фразы (выведение из состояния релаксации) произносятся громко, бодро и чуть быстрее.

К концу второго этапа воспитатель вызывает у детей образное представление о расслабленности и спокойствии: предлагается вспомнить, как они загорали на берегу реки, лежали на травке, ощущали тепло лучей солнышка. Чтобы усилить состояние релаксации, в сеанс внушения вводится сравнение типа: «будто мы лежим на травке, на зеленой, мягкой травке...».

Релаксация по представлению подводит ребенка к тому, что со временем он сам сумеет расслабиться, успокоиться, то есть к возможности саморегуляции.

На **третьем этапе** расслабление по контрасту с напряжением исключается. Мышечная релаксация вызывается только внушением. Повторяются уже известные детям формулы и вводятся новые, направленные на формирование навыков правильной речи. Уделяется внимание технике речи («Звук ударный выделяем, четко паузы соблюдаем. Всегда ясно говорим, никогда мы не спешим...»).

Описание основных упражнений

► **Как принять позу покоя.**

Воспитатель. На наших занятиях мы будем учиться экономно расходовать свои силы. Силы нужны человеку, чтобы играть, думать, заниматься спортом, правильно говорить, писать, считать. Чтобы хорошо работать, нужно уметь и хорошо отдыхать!

- Сядем ближе к краю стула, обопремся о спинку, руки свободно положим на колени, ноги слегка расставим. **Это поза покоя.** Все занятия мы будем начинать с позы покоя.

► **Упражнения для расслабления рук, ног и корпуса по контрасту с напряжением.**

«Олени»

Воспитатель (*показывает и объясняет*). Представим себе, что мы олени, покажем, какие рога у оленя (*поднимает над головой скрещенные руки с широко расставленными вытянутыми напряженными пальцами, затем проверяет степень напряженности мышц каждого ребенка*). Трудно так держать руки. Напряжение неприятно. Бросьте руки на колени, расслабьтесь. Слушайте стихи и повторяйте упражнения:

*А сегодня мы – олени,
Ветер рвется нам навстречу.
Ветер стих, расправим плечи,
Руки снова на колени.
И теперь – немного лени...
Руки не напряжены и расслаблены.
Знают девочки и мальчики:
Отдыхают все их пальчики.*

«Загораем»

Воспитатель (*показывает и объясняет*). Представьте себе, что ваши руки и ноги загорают. Сидя на стуле, ноги и руки поднимаем, держим... Ноги и руки устали. Опускаем. Руки и ноги свободно отдыхают, расслабились. Слушайте и делайте, как я:

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем,

Выше руки поднимаем.

Держим, держим, напрягаем...

Загорели! Опускаем! (Ноги резко опустить на пол, руки – на колени)

Ноги не напряжены,

Руки не напряжены и рассла – а – блены.

► Упражнение для расслабления мышц живота

«Шарик»

Воспитатель (*показывает и объясняет*). Представим, что мы надуваем воздушный шар. Положите руку на живот. Надуваем живот так, будто это воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Плечи не поднимаются. Выдохнули воздух медленно – будто шарик сдулся. Живот расслабился. Слушайте и делайте, как я:

Вот как шарик надуваем и рукою проверяем.

Шарик лопнул – выдыхаем, наши мышцы расслабляем.

Дышится легко, вольно, глубоко.

► Упражнение для расслабления мышц шеи

«Любопытная Варвара»

Воспитатель (*показывает и объясняет*). Поверните голову до упора влево, вправо, чтобы увидеть как можно дальше. Мышцы шеи сильно напряжены. Это неприятно. Посмотрите прямо, мышцы расслаблены. Посмотрите вверх, запрокиньте голову, даже дышать трудно. Расслабьтесь. Слушайте и делайте, как я:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо,

А потом опять вперед, тут немного отдохнет.

Шея напряжена и рассла – а – блена.

► Упражнения для расслабления мышц речевого аппарата – губ, челюстей и языка.

(Проводятся аналогично предыдущим. Образцы и техника релаксации подсказывается рифмованным текстом.)

«Лягушки»

*Вот понравится лягушкам: тянем губы прямо к ушкам!
Потяну – и перестану, но нисколько не устану!
Губы не напряжены и расслаблены.*

«Орешек»

*Зубы крепче мы сожжем, а потом их разожжем.
Губы чуть приоткрываются, все приятно расслабляется.*

«Горка»

*Кончик языка внизу, язык горкой подниму.
Спинка языка тотчас станет горочкой у нас!
Я растаять ей велю – напряженья не люблю.
Язык на место возвращается и приятно расслабляется.*

► Общее мышечное и эмоциональное расслабление

игра «Волшебный сон»

«Волшебный сон» проводится после каждого упражнения по расслаблению, а в дальнейшем как самостоятельная игра, цель которой – релаксация для мобилизации. По усмотрению воспитателя текст используется целиком или частично.

Воспитатель.

*Все умеют танцевать, бегать, прыгать и играть,
Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая, очень легкая, простая.
Замедляется движенье, исчезает напряженье.
И становится понятно: расслабление приятно.
Реснички опускаются, глазки закрываются...
Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.
Дышится легко, ровно, глубоко.
Напряженье улетело и расслаблено все тело.
Будто мы лежим на травке... На зеленой мягкой травке...
Греет солнышко сейчас, руки теплые у нас.
Жарче солнышко пригрело – и ногам тепло, и телу.*

*Дышится легко, вольно, глубоко.
Губы теплые и вялые, но нисколько не усталые.*

*Губы чуть приоткрываются, все приятно расслабляется.
И послушный наш язык быть расслабленным привык.*

(Громче, быстрее, энергичнее.)

*было славно отдыхать, а теперь пора вставать.
Крепко пальцы сжать в кулак,
И к груди прижать – вот так!
Потянуться, улыбнуться, глубоко вдохнуть, проснуться!
Распахнуть глаза пошире – раз, два, три, четыре!*

(Дети встают и хором с воспитателем произносят:)

Веселы, бодры мы снова и к занятиям готовы.

► **Формулы правильной речи**

Воспитатель.

*Каждый день всегда, везде, на занятиях, в игре
Ясно, четко говорим, потому что не спешим.
Паузы мы соблюдаем! Звук ударный выделяем!
И легко нам говорить, и не хочется спешить.
Так спокойно, так приятно. Говорим – и всем понятно.*

Как показал опыт, систематические сеансы релаксации эффективны для детей шести – восьмилетнего возраста. Они помогают ребятам стать более спокойными и работоспособными, благоприятствуют созданию радостной и свободной обстановки на занятиях.