Консультация для родителей

Релаксационные упражнения для снятия психоэмоционального напряжения у детей и взрослых (по методике Прониной И.В.)

Подготовила педагог-психолог
Самсоненко Е.И.



Релаксация (от лат. *relaxation* – ослабление, расслабление) – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксация может быть как непроизвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник.

Как известно, эмоции и чувства плохо поддаются волевой регуляции. Взрослым надо помнить об этом, сталкиваясь с нежелательными или неожиданными для них детскими эмоциями. Чувства ребенка в таких острых ситуациях лучше не оценивать, так как это повлечет за собой лишь непонимание или негативизм. Нельзя требовать от ребенка не переживать того, что он переживает, чувствует; можно ограничить лишь форму проявления его негативных эмоций. Важно научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело.

Вместе с детьми упражнения рекомендуется выполнять и взрослым.

Лимон

Расслабление мышц рук

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.

Слон

Расслабление мышц ног.

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с «грохотом» опустить на пол.

Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе «Ух!».



Сосулька

Быстрое снятие сильного эмоционального и физического напряжения)

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встать, закрыть глаза, руки поднять вверх. Представить, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслаблять постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног
и т.д. Запомнить ощущения в состоянии расслабления.

Тишина

Расслабление всего организма.

Тише, тише, тишина!
Разговаривать нельзя!
Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать,
И тихонько будем спать.

Выполнение таких упражнений очень нравится детям, так как в них есть элемент игры. Такая системная работа позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психическое здоровье.

Бубенчик

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной «Пушистые облачка». «Пробуждение» происходит под звучание бубенчика.

Задуй свечу

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

Загораем

Представьте себе, что ваши руки и ноги загорают. Сидя на стуле, ноги поднимаем, держим. Ноги и руки устали. Опускаем. Руки и ноги свободно отдыхают, расслабились. Слушаем и делаем.

Мы прекрасно загораем!
Выше ноги поднимаем,
Выше руки поднимаем,
Держим, держим, напрягаем…
Загорели! Опускаем*!* *(ноги резко*
Опустить на пол, руки – на колени).
Руки расслаблены, ноги расслаблены.

Кораблик

Представьте себе, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, поставьте ноги на ширину плеч, стопы от пола не отрывайте. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу: сильнее прижмите к полу правую ногу, тело наклониться вправо, а левая нога расслабится. Качнуло в другую сторону: прижмите левую ногу, тело наклониться влево, правая нога расслабится. Слушаем и делаем.

Стало палубу качать – ногу к палубе прижать!
Крепче ногу прижимаем, а другую – расслабляем!
Сядьте и слушайте:
Снова руки на колени, а теперь немного лени…
Напряженье улетело и расслабилось все тело.
Наши мышцы не устали и еще послушней стали.

Летний денек

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,
И на солнце не гляжу.
Глазки закрываем, глазки отдыхают.
Солнце гладит наши лица,
Пусть нам сон хороший снится.
Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!
Прогуляться вышел гром.
Гремит гром, как барабан.



Муха

Снятие напряжения с лицевой мускулатуры

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха.

Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

Дети сидят спокойно, расслаблены, слушают, возможно мысленно повторяют.

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.

Для мышц живота

Шарик

Представим, что мы надуваем воздушный шар. Положите руки на живот. Надуваем живот так, будто это воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Плечи не поднимаются. Выдохнули воздух – будто шарик лопнул. Живот расслабился.

Слушаем и делаем.

Вот как шарик надуваем и рукою проверяем.

Шарик лопнул – выдыхаем, наши мышцы расслабляем.

Дышится легко, вольно, глубоко.

Для расслабления мышц шеи

Любопытная Варвара

Поверните голову влево, вправо, чтобы увидеть как можно дальше. Мышцы шеи сильно напряжены. Это неприятно. Посмотрите вверх, запрокиньте голову, даже дышать трудно. Расслабьтесь. Слушайте и делайте, как я.

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо,
А потом вперед – тут немного отдохнет.
Шея не напряжена и расслаб-лен-на...
А Варвара смотрит вверх – выше всех, выше всех!
Возвращаемся обратно – расслабление приятно.
Шея не напряжена и расслаб-лен-на...
А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!
Возвращаемся обратно – расслабление приятно.
Шея не напряжена и расслаб-лен-на...



Волшебный сон

Данное упражнение может проводиться после мышечной нагрузки, после занятий творчеством, умственного напряжения и как самостоятельная игра.

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 сейчас, ноги теплые у нас.
Дышится легко, вольно, глубоко.
Губы теплые и вялые, но нисколько не усталые.
Губы чуть приоткрываются и приятно расслабляются.
И послушный наш язык быть расслабленным привык.

Полминуты тишины или звучит приятная расслабляющая музыка.
Громче, быстрее, энергичнее.

Было славно отдыхать, а теперь пора вставать.
Крепко пальцы сжать в кулак,
И к груди прижать – вот так!
Потянуться, улыбнуться, глубоко вздохнуть, проснуться!
Распахнуть глаза пошире – раз, два, ,три, четыре!
Дети хором.
Веселы, бодры мы снова и к занятиям готовы!

