

## Релаксація для дітей та дорослих на уроках і перервах.

Релаксаційні вправи дуже прості, а головне – абсолютно нешкідливі. Наприклад, описані нижче вправи допомагають швидко заспокоїтися і взяти себе в руки.

### Методика «Земля, повітря, вогонь і вода».

Учитель просить дітей по його команді зобразити один зі станів – повітря, землю, вогонь і воду.

**Повітря.** Учні починають дихати глибше, ніж зазвичай. Вони встають і роблять глибокий вдих, а потім видих. Кожен уявляє, що його тіло, наче велика губка, жадібно вбирає кисень з повітря. Усі намагаються почути, як повітря входить в ніс, відчутти, як воно наповнює груди і плечі, руки до самих кінчиків пальців; як повітря струменить в області голови, обличчя; повітря заповнює живіт, область тазу, стегна, коліна і прагне далі - до щиколоток, ступень і кінчиків пальців. Учні роблять кілька глибоких вдихів і видихів. Можна запропонувати всім пару раз позіхнути. Спочатку це виходить швидше штучно, але іноді після цього виникає справжнє позіхання. Позіхання – природний спосіб компенсувати брак кисню. (Позіхання може використовуватися і по-іншому: ви можете на початку запропонувати позіхати свідомо, щоб клас швидше «підбадьорився»).

**Земля.** Тепер учні повинні встановити контакт із землею, «заземлитися» і відчутти впевненість. Учитель разом з учнями починає сильно тиснути на підлогу, стоячи на одному місці, можна топати ногами і навіть пару раз підстрибнути верх. Можна потерти ногами підлогу, покрутитися на місці. Мета – по-новому відчутти свої ноги, які знаходяться найдалі від центру свідомості, і завдяки цим тілесним враженням відчутти більшу стабільність і впевненість.

**Вогонь.** Учні активно рухають руками, ногами, тілом, зображуючи язички полум'я. Учитель пропонує всім відчутти енергію і тепло в своєму тілі, коли вони рухаються подібним чином.

**Вода.** Ця частина вправи становить контраст з попередньою. Учні просто уявляють собі, що кімната перетворюється в басейн, і роблять м'які, вільні рухи у «воді», слідкуючи за тим, щоб рухалися суглоби – кисті рук, лікті, плечі, стегна, коліна.

Примітка: якщо вчитель сам приймає участь у цій вправі, крім користі для себе, він допоможе також і невпевненим і сором'язливим учням активніше брати участь у вправі.

### **Дихальні вправи.**

Вдихніть, повільно видихніть, потім також повільно зробіть глибокий вдих. Затримайте дихання на чотири секунди. Знову повільно видихніть і повільно зробіть глибокий вдих. Затримайте дихання на чотири секунди і видихніть. Повторіть цю процедуру шість разів, і ви переконаєтеся, що стали спокійніше.

### ***Вправа «Задуй свічку».***

Зробіть глибокий спокійний вдих, набираючи в легені якомога більше повітря. Витягнувши губи трубочкою, повільно видихніть, як би дуючи на свічку, при цьому тривало вимовляєте звук «у-у-у». Повторіть вправу 5-6 разів.

### **Вправа «Ледача кішечка».**

Підніміть руки вгору, потім витягніть вперед, потягніться, як кішечка. Відчуйте, як тягнеться тіло. Потім різко опустіть руки вниз, одночасно на видиху вимовляючи звук «а!». Також повторіть вправу кілька разів.

Ефект цих вправ – в заспокоєнні і позбавленні від напруги.

**М'язове розслаблення** – наступний спосіб релаксації. Вправи можна виконувати разом з учнями на будь-якому уроці під час фізкультхвилинки. Особливо підходять дітям вправи на розслаблення м'язів плечового пояса і рук. Таким чином діти можуть швидко і ефективно відпочити після напруги, пов'язаної з виконанням письмових робіт. Будь-яка вправа повторюється 5-6 разів.

### ***Вправа «Струшуємо воду з пальців».***

Прийміть вихідне положення: руки зігнуті в ліктях долонею вниз, кисті пасивно звисають. Швидким і безперервним рухом передпліччя трясати кистями, як ганчірочками (5-10 секунд). Перед вправами корисно дітям корисно міцно стиснути кисті в кулак, щоб ясніше відчувалася різниця в напруженому і розслабленому стані м'язів.

### ***Вправа «Лимон».***

Опустіть руки вниз і уявіть собі, що в правій руці знаходиться лимон, з якого потрібно вичавити сік. Повільно стискайте якомога сильніше праву руку в кулак. Відчуйте, як напружена права рука. Потім киньте «лимон» і розслабте руку. Виконайте цю вправу лівою рукою. Виконання вправи з дітьми може супроводжуватися наступним віршем-інструкцією:

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.

Можливо і розслаблення через образи – так звані **візуалізації** – зорові уявлення. Наші образи мають над нами владу. Вони можуть бути деструктивними (руйнівними) і чинити негативний вплив на наше життя. Наполегливо плакаючи їх в своїй свідомості, – наприклад, представляючи себе хворим, безпомічним, нещасним, – ми дійсно збільшуємо ймовірність хвороб і нещастя. І якщо ми «бачимо» себе сумним або злим, то більшу частину часу будемо саме засмучуватися і злитися.

Для розслаблення можна використовувати наступні образи:

- Ви ніжитеся на пухнастої хмарці, яка м'яко обволікає ваше тіло.
- Ви гойдаєтеся на хвилях, і ваше тіло відчуває спокій і невагомість.
- Ви лежите на нагрітому піску – на березі моря або океану, чуєте легкий шум хвиль і відчуваєте тепло сонячних променів.

Приклади традиційних текстів вправ на м'язову релаксацію з використанням зорових образів.

### ***Вправа «Птах, що розправляє крила».***

Уявіть, що ви – птах, крила якого міцно стиснуті. З'єднайте лопатки, напружте спину так сильно, як тільки можете. Ви відчуваєте напругу. А тепер повільно, не кваплячись, звільняйте свої м'язи. Ваші крила

розправляються. Стають сильними і легкими, невагомими. Ви відчуваєте розслаблення. Повторіть вправу 5-7 разів.

### ***Вправа «Роздувається куля».***

Уявіть, що у вас в руках туго надута куля. Ви тримаєте її в руках. Відчуєте її пружню поверхню. Куля продовжує роздуватися, ви насилу утримуєте її, тому що вона рветься у височінь. Ваші пальці напружені. Ви з останніх сил утримуєте її. Уявіть, що ця куля – ваша проблема. Відпустіть її – нехай летить. Покладіть руки на коліна. Закрийте очі і зробіть глибокий вдих і довгий видих. І ще раз вдих і довгий видих. Дихайте легко і спокійно. А тепер потягніться всім тілом і відкрийте очі.

Нескладні тексти педагог може складати сам – і для «особистого користування», і в допомогу школярам. Головне - щоб слова були позитивно забарвленими (уникайте частинок «не») і відповідними ситуації. Наприклад, можна використовувати наступні навіювання: «Я спокійний. Я впевнений у собі. У мене все вийде. Я зможу досягти своєї мети ». Або: «Я відпочиваю. Моє тіло розслаблюється. Мені тепло і спокійно ».

Для релаксації можна вибирати спокійну музику, хороший вплив на організм надає прослуховування музичних композицій, що не містять слів і розділені один від одного шумом прибою. Така музика по-справжньому творить чудеса.

### ***«Диригент».***

Встаньте, потягніться і приготуйтеся слухати музику, яку я зараз включу. Зараз ми будемо не просто слухати музику – кожен з вас представить себе диригентом, який керує великим оркестром (включається музика). Уявіть собі енергію, яка тече крізь тіло диригента, коли він чує всі інструменти і веде їх до чудесної загальної гармонії. Якщо хочете можете слухати з закритими очима. Зверніть увагу на те, як ви самі при цьому заповняєтеся життєвою силою. Вслухуйтеся в музику і починайте в такт їй рухати руками, як ніби ви керуєте оркестром. Рухайте тепер ще й ліктями і всією рукою цілком ... Нехай в той час як ви диригуєте, музика тече через усе ваше тіло. Диригуйте всім своїм тілом і реагуйте на чутні вами звуки кожен раз по - новому. Ви можете пишатися тим, що у вас такий хороший оркестр!

Зараз музика скінчиться. Відкрийте очі і влаштуйте собі самому і своєму оркестру бурхливі оплески за настільки чудовий концерт.

### *«Сніжинки».*

Ви потрапили в чарівний зимовий ліс. Чудесний морозний день. Вам приємно, ви відчуваєте себе добре, дихайте легко і вільно. Уявіть, що ви легкі, ніжні сніжинки. Ваші ручки легкі-легкі – це тонкі промінчики сніжинки. Ваше тіло теж легке-легке, як ніби воно сніжне. Подув легкий вітерець, і сніжинки полетіли. З кожним вдихом і видихом ви все вище і вище піднімаєтеся над чарівним лісом. Ласкавий вітерець ніжно гладить маленькі, легкі сніжинки .... (пауза – погладжування дітей). Вам добре, приємно. Але ось прийшла пора повертатися в цю кімнату. Потягніться і на рахунок «три» відкрийте очі, посміхніться ласкавому вітерцю й один одному.

### *«Прохання метеликів».*

Уявіть собі прекрасний літній день. Ви лежите на зеленому лузі. Навколо все спокійно і тихо. Вам тепло і затишно, ви дихаєте легко і спокійно. Уявіть собі, що ви – легкі метелики з великими красивими крилами. Ваші ручки легкі-легкі – це крила метелика. І тіло ваше теж стало легке-легке, змахнули крильцями і полетіли. З кожним вдихом і видихом ви все вище і вище в повітрі. Легкий вітерець ніжно гладить ваші крильця .... (пауза – погладжування дітей). Вам добре, приємно. Але ось прийшла пора повертатися в цю кімнату. Потягніться і на рахунок «три» відкрийте очі, посміхніться ласкавому вітерцю й один одному.

Регулярне виконання вправ на розслаблення допомагає збудженим, неспокійним дітям поступово стати більш врівноваженими, уважними і терплячими; загальмовані і скуті діти можуть придбати впевненість і бадьорість.