Рекомендация «Упражнения на расслабление»

Наша современная жизнь устроена так, что напряжение мы ощущаем чаще, чем расслабление. То же испытывают и дети. В процессе роста и обучения они получают огромное количество информации, которую неустанно перерабатывает мозг. Активная умственная деятельность, эмоциональные переживания, переутомления, страх, обида, гнев создают излишнее возбуждение в нервной системе. Эмоциональное напряжение накапливается и ведет к напряжению мышц тела – они сокращаются.

Человек – дитя природы, а природа всегда стремится к равновесию. Ребенку крайне трудно, практически невозможно, управлять напряженными мышцами. Чрезмерное напряжение ищет разрядки, и часто разрядка у детей наступает не самым красивым и гармоничным способом – в виде драки, грубости, непослушания. Не имеет смысла ругать и стыдить ребенка. Но можно расширить его произвольное внимание, научить прислушиваться к ощущениям в своем теле, к только появляющейся напряженности.

Остановить процесс перенапряжения можно в самом начале, пока он не набрал силу. И здесь становится актуальной тема расслабления. Приучая мышцы тела расслабляться, успокаиваться, мы помогаем организму восстанавливать психическое равновесие, силу и здоровье.

Расслабление – это забота о самом себе, это помощь самому себе. Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем раннее испытывал недостаток. Беспокойные постепенно становятся более уравновешенными. Дети скованные, вялые приобретают уверенность, свободу в выражении своих чувств, мыслей.

Обращая взор внутрь себя, ребенок расширяет сознание. И когда в его жизни возникнет ситуация, похожая на ту, которую он уже научился решать в процессе упражнений, то ребенок непроизвольно обратит внимание на то, в каком состоянии находятся мышцы его тела, в напряженном или расслабленном, и сам сможет прийти в состояние гармонии.

Чтобы облегчить процесс телесного осознания, сделать его более мягким и приятным, детям необходимы физические упражнения, танцы, игры. В процессе физических действий тело самопроизвольно сбрасывает излишки напряжения. Иногда дети даже устают, такая мышечная усталость даже полезна для тела. Усталость – это непроизвольное расслабление.

Возбуждение, гиперответственность, проблемы с дыханием – это следствие неправильного распределения энергии в организме, перенапряжения отдельных групп мышц. И наша задача – помочь детям снять это напряжение, достичь равновесия.

Ведь дети, достигшие равновесия, получают дополнительную опору для положительной самооценки, уверенность в своих возможностях, устойчивость перед жизненными трудностями.

В начальной стадии утомления ослабляются внимание, восприятие, запоминание. Увеличивается количество неправильных ответов, ошибок, меняется поведение детей: они отвлекаются от учебной деятельности, разговаривают, вертятся. Подобное переключение детей на другие виды деятельности является охранительной реакцией организма. Физические упражнения снижают уровень напряжения, улучшают кровообращение, корректируют осанку, активизируют деятельность детей.

Привожу пример упражнения расслабления по контрасту с напряжением.

Суть этой технбики заключается в том, что детям предлагается произвольно напрячь и расслабить мышцы для осознания разницы состояний, создать искусственное регулирование процесса напряжение – расслабление для последующего автоматического включения регулятора организмом.

При обучении детей расслаблению, педагогу необходимо проверять степень напряжения и расслабления мышц прикосновением.

«Ребятки – котятки»

Были мы ребятки,

Показывают на себя

А теперь котятки.

Выгибают спинки.

Коготочки наточили,

Поиграть перед собой пальчиками – коготками.

Ушки, хвостик навострили

Показать ушки на макушке, повертеть попой.

И усы вперед пустили.

Провести по верхней губе пальцами, показать «усы».

Глаза за мышками следят,

Подвигать глазками вправо, влево.

Мышек так поймать хотят.

Вверх, вниз, посмотреть вперед.

Спинку выгнули, собрались.

Сгруппироваться.

Прыг!

Прыгнуть

А мышки разбежались!

Развести руки, расслабиться.

Мы не будем огорчаться,

Покачать головой

Будем лучше расслабляться.

Расслабиться

Коготки убрали в лапки

Пошевелить пальцами, прижать их к ладошкам.

И теперь мы не царапки.

Посмотреть на ладони.

Ушки вовсе не торчат

Повернуть ручки к макушке, пошевелить пальчиками.

Улыбнемся всем подряд.

Улыбаться, поворачиваясь друг к другу.

И усы по сторонам –

Показать «усы»

Вовсе не обидно нам.

Покачать головой

Спинку прогибаем,

Прогнуть спинку.

Хвостиком играем.

Нежные котятки-

Погладить себя.

Это мы – ребятки!