ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.БОБРОВКА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КИНЕЛЬСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Тема самообразования:**

**«Применение различных видов релаксации в начальной школе»** (выступление на методическом совещании)

Сообщение подготовила:

учитель начальных классов Гаврилова М.Ю.

Релаксация — предупреждение нарушений нервно-психической сферы детей в учебной деятельности, где нередко возникают стрессовые ситуации, способные травмировать психику, а через нее и многие другие системы организма.

 Длительно существующее нервное напряжение чревато срывом нервной деятельности. Релаксация устраняет чувства тревоги, страха. Научно доказано, что глубокое мышечное расслабление приводит к желаемому нервно-психическому расслаблению. Поэтому активная мышечная релаксация рекомендуется для снижения эмоционального напряжения. Для достижения максимального эффекта мы используем различные средства. Это успокаивающая музыка, грамзаписи с голосами птиц, тренинги, оздоровительные минутки, игры, установки. Вот некоторые из них:

**Упражнения на релаксацию, расслабление.**

1. Во время урока снять напряжение помогут следующие упражнения:

а) «Лобно–затылочная коррекция» - улучшает мозговое кровообращение. Упражнение выполняется в течение 1 мин., сидя с закрытыми глазами. Правая рука кладется на лоб, левая – на затылок.

б) «Медвежьи покачивания» - расслабляет позвоночник, мозг, мышцы шеи и глаз.

Качаться из стороны в сторону, подражая медведю, затем подключить руки.

в) «Поза дерева» - снимает статическое напряжение с позвоночника. Сесть за парту, ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделать спокойный вдох и выдох. Руки плавно поднять вверх, ладонями друг к другу. Потянуться всем телом. Сосредоточить внимание на позвоночнике. Представить себя деревом. Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. Удерживайте позу 15 – 20 сек. Это упражнение можно выполнять и стоя.

г) «Поза скручивания» - улучшает кровоснабжение в позвоночнике, снимает спазм сосудов, питающих позвоночник.

Сесть на стул боком. Ноги вместе, бедро прижать к спинке. Правой рукой следует держаться за правую сторону спинки стула, левой – за левую. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась против спинки стула. Оставаться в таком положении 5 -10 сек. Выполнить то же самое, но в другую сторону.

д) «Дыхательная гимнастика» - гармонизирует деятельность дыхательной, нервной, сердечно-сосудистой систем. Трансформирует отрицательные эмоции в положительные.

1. Ритмичное дыхание: вдох в 2 раза короче выдоха.

2. Медленное глубокое дыхание только через левую ноздрю активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует релаксации.

Дыхание только через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, способствует решению рациональных задач.

Дыхательные упражнения в журнале «Начальная школа» №1. 2008. с. 29.

1. Упражнение «Вокализация на выдохе»

Звуковая гимнастика действует по принципу вибрационного массажа с тренировкой дыхательной мускулатуры и диафрагмы. Разные звуки порождают разные вибрации, которые в свою очередь по-разному влияют на наше самочувствие. При произнесении звука «И» вибрируют голосовые связки, гортань и уши, возникают колебания в голове, из тела выводятся вредные вибрации, улучшается слух. Звуки «А», «О» заставляют вибрировать грудь и приводят в действие всю звуковую гамму в организме, дают команду всем его клеточкам настроится на работу. Звук «Н» заставляет вибрировать головной мозг, активизирует его правую половину и лечит болезни мозга, а также улучшает интуицию и развивает творческие способности. Звук «В» исправляет неполадки в нервной системе. Звук «Е» - чистильщик нашего организма, он создаёт вокруг себя барьер для защиты от энергоинформационного загрязнения. Звуки «Т-э-э» очищают душу от тяжести, укрепляют сердечно-сосудистую систему.

В современной практике обучения все большее число учащихся оказывается подверженными школьным неврозам. Американский психотерапевт Артур Янов разработал принцип их лечения, названный терапией первичного крика. Согласно этому методу ученик может избавиться от боли, которую он когда-либо испытывал, в крике. Крик должен рождаться по методу «внизу живота». В результате происходит разрядка.

Многие стесняются звука собственного голоса и не могут прорваться сквозь броню собственной неуверенности, чтобы снять напряжение. Для преодоления этого в школьной практике можно использовать упражнение «Переменка».

Дети поют:

Переменка, переменка,

Мы тебя так долго ждали!

Переменка, переменка,

От уроков мы устали!

Звенит звонок (колокольчик), все ученики кричат «Ура!». Следует обратить внимание на то, чтобы каждый кричал, напрягая мышцы живота, и выполнял упражнение с максимальным чувством уверенности в себе.

3. Снятие психофизического напряжения происходит благодаря упражнению для релаксации «Медуза»

Сидя на стуле, совершать плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде. Упражнение лучше выполнять под спокойную музыку.

 **Психо-гимнастические упражнения**

**Установки:**

1. Я свободно держусь со всем классом.
2. Я спокоен и уверен в себе, когда отвечаю.
3. Я свободно работаю в классе, как этого хочет учитель.
4. У меня в классе со всеми дружеские отношения.
5. Я свободно высказываю свое мнение.
6. Я открыт свободному смеху.
7. Мне в классе хорошо, спокойно.
8. Я справлюсь с выполнением любого задания.
9. Я хорошо помню то, что знал раньше.
10. Я думаю, чего один не сделает, сделаем вместе.
11. Я всегда работаю усердно.

**Диагностика**

Что у меня на сердце.

Раздаются вырезанные из бумаги сердечки. Задание: «Ребята, иногда взрослые говорят, что у них «легко на сердце» или «тяжело на сердце» Для этого на одной стороне сердечка напишите причины, от чего у вас на сердце тяжело, и причины, отчего у вас на сердце легко. При этом вы можете раскрасить ваше сердечко в тот цвет, который соответствует вашему настроению.

Диагностика позволяет узнать причины переживаний ребенка, найти пути их преодоления.