



В процессе учебно-воспитательной деятельности с целью профилактики переутомления эффективны *релаксационные методы*:

- *Для релаксации рук и кистей рук «Игра с песком»:*

Наберите в руки воображаемый песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержите песок в руках (задержка дыхания). Посыпьте песком колени, постепенно разжимая пальцы (на выдохе). Опустите руки вниз (выдох). Повторите упражнение 2-3 раза.

- *Для релаксации рук и плеч – «Пушистая ленивая кошечка»:*

Потянитесь, сначала руки вперед (вдох), затем высоко вверх, как можно выше, так, чтобы чувствовать напряжение в плечах (задержка дыхания). Опустите руки вниз (выдох). Повторите данное упражнение 2-3 раза.

Последующие повторения сопровождаются фразами: «А ну-ка, кошечка, потянись снова» или «Дотянись коготками до потолка, зацепи люстру» и т. д. Это упражнение обычно сопровождается детскими улыбками.

- *Для релаксации шеи и плеч - «Черепашка»:*

Этот образ очень приятный и понятный детям. Им легко его представить. Предложите детям вообразить какое-то спокойное место около воды: всё равно какое - будь то тёплая лагуна, морской берег, ручей, речку. Каждый выбирает то, что ему ближе. Пусть расслабятся на тёплом солнышке. Обязательно нужно подчеркнуть не только

приятное тепло, но и безопасность того места, где они находятся. Вдруг наша черепаха увидела опасность. Необходимо (на вдохе), сильно втянуть голову и поднять плечи прямо к ушам, а затем голову опустить вниз, в плечи (задержка дыхания). Чтобы это было более естественно, вы говорите: «Конечно, трудно черепахе в панцире. Но вот опасность прошла и снова можно вылезти на тёплое солнышко» (выдох). Повторить это упражнение 2-3 раза.

- *Для релаксации ног и ступней - «Игра с муравьём»:*

. На пальцы ног влез муравей и бегаёт по ним. С силой потяните носки на себя, ноги напряжённые, прямые (вдох). Оставьте носки в этом напряжении, прислушайтесь, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). А теперь мгновенно сбросьте муравья с пальцев ног (на выдохе).

Носки идут вниз, в стороны, расслабьте ноги. Повторите упражнение 2-3 раза.

- *Для релаксации мышц лица - «Надоедливая муха»:*

Детишкам очень приятно ощущать, что кто-то садится им на лицо, на волосы, они с удовольствием принимают это упражнение. У них легко возникают визуальные образы того, кто им садится на нос. Потом они пытаются согнать его оттуда. Представим, что это надоедливая муха. Она садится на волосы и нужно попробовать от неё избавиться без помощи рук. Наморщите сильно-сильно лоб, поднимите нос вверх, а губы к носу (задержка дыхания). Наконец, вы согнали муху и можете расслабить мышцы лица (вдох). Повторите игру 2-3 раза.

- *Для релаксации мышц шеи и челюсти - «Жевательная резинка»:*

Представьте, что у вас во рту крепкая жевательная резинка (вдох), которую трудно жевать, из-за неё невозможно открыть рот (задержка дыхания). Нужно попытаться кусать её с разных сторон так, чтобы шейные мускулы тоже участвовали в этом процессе. Наконец, вам удалось разжать челюсти (выдох). Повторите упражнение 2-3 раза.

- *Для релаксации мышц живота - «Слонёнок»:*

Представьте, что кто-то очень тяжёлый, например, слонёнок наступил вам на живот (вдох). Напрягите мышцы живота (задержите дыхание). Они становятся как каменные. Старайтесь удержать слонёнка. Затем он уходит (выдох). Расслабьте мышцы живота. Повторите упражнение 2-3 раза.

- *Для релаксации мышц туловища - «Солнышко и тучка»:*

Солнце зашло за тучку, стало свежо (вдох). Сожмитесь в комок, чтобы согреться (задержите дыхание). Солнышко вышло из-за тучки. Жарко. Расслабьтесь (выдох). Повторите игру 2-3 раза.



Педагогами СШ №2 используются здоровьесберегающие образовательные технологии адаптации учащихся к образовательному процессу после его длительного отсутствия в школе по причине госпитализации или амбулаторного лечения, технологию формирования культуры здоровья, ряд других эффективных технологий, познакомиться с которыми мы приглашаем всех желающих в методический кабинет МОУ СОШ №2.

Методическая копилка

«Здоровьесберегающие технологии»



Информационно-издательский центр МБОУ СОШ №2
120 экз.