

# Методы релаксации в учебном процессе

Автор: Краснянская Н.Н.-учитель начальных  
классов МОУ Кантемировский лицей





**МОУ**  
**Кантемировский лицей**  
**Кантемировского района**

**присвоено звание**  
**ШКОЛА ЗДОРОВОГО**  
**ОБРАЗА ЖИЗНИ**

# **Формы работы по укреплению здоровья**

- **Утренняя зарядка на воздухе (осень, весна )**
- **Физкультурные паузы, минутки**
- **Подвижные перемены**
- **Подвижные игры**
- **Дни здоровья**
- **Прогулки**
- **Гимнастика ( пальчиковая, корригирующая ,  
дыхательная для профилактики простудных  
заболеваний)**
- **Массаж и самомассаж активных точек**
- **Тренинг**

# Что такое релаксация?

- Релаксация (от лат. *relaxatio* — ослабление, расслабление) — глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксация может быть как произвольной, так и непроизвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник.
- В основе теории мышечной релаксации лежит утверждение, что разум и тело человека крепко взаимосвязаны. Предполагается, что человек в состоянии нервного напряжения испытывает и мышечное напряжение. И наоборот: человек в состоянии мышечного напряжения начинает испытывать и напряжение умственное. Следовательно, для того, чтобы расслабить тело, нужно расслабить разум (и наоборот); а психическое расслабление ведёт к расслаблению физическому, мышечному.

# Письмо носом - релаксация для глаз.

**Цель:** расслабить мышцы глаз и шею

**Задание.** Представьте, что кончик носа - это ручка, которой можно писать. Напишите: букву, любимую цифру, нарисуйте круг, квадрат, название города, страны; в которую хотите совершить путешествие... ;письмо любимому человеку



# Гимнастика для глаз

## Пальми

нг



Сядьте прямо, расслабьтесь. Прикройте глаза руками, чтобы не было «щёлочек». Дыхание должно быть спокойным. Представьте то, что вам доставляет удовольствие: как вы отдыхали на море, как вас поздравляли на дне рождения, ночное звёздное небо и пение соловья...

## Сквозь пальцы



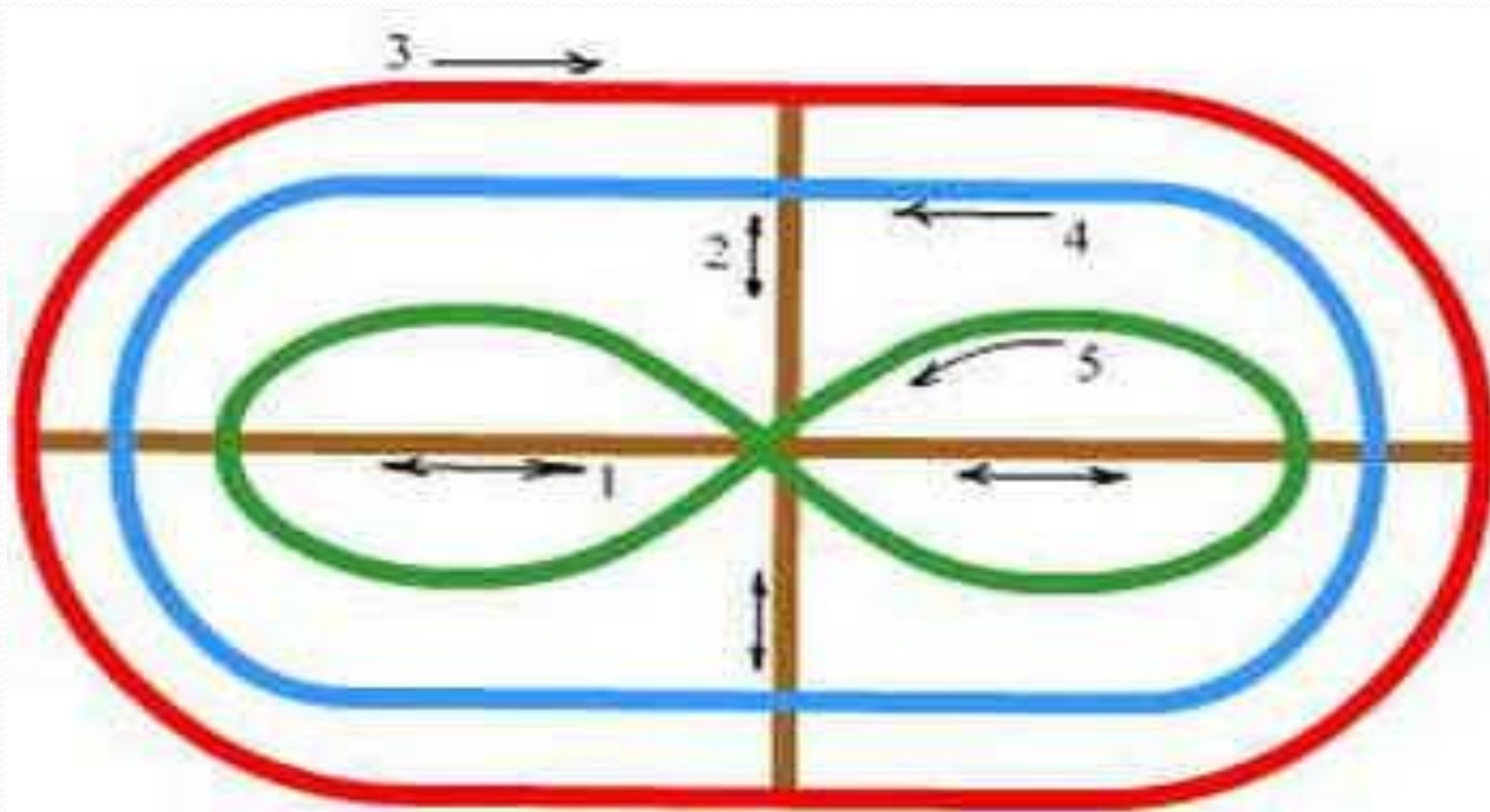
Разомкните пальцы на уровне глаз. Делайте повороты головой вправо-влево, при этом смотрите «сквозь пальцы» вдаль. 3 поворота с открытыми глазами, 3 поворота с закрытыми глазами. Повторяя 20-30 раз.

# Тренажёр Базарного В.Ф.

Способствует улучшению координации движения глаз, развитию сложных движений. Снимает статическое напряжение с мышц глаз.

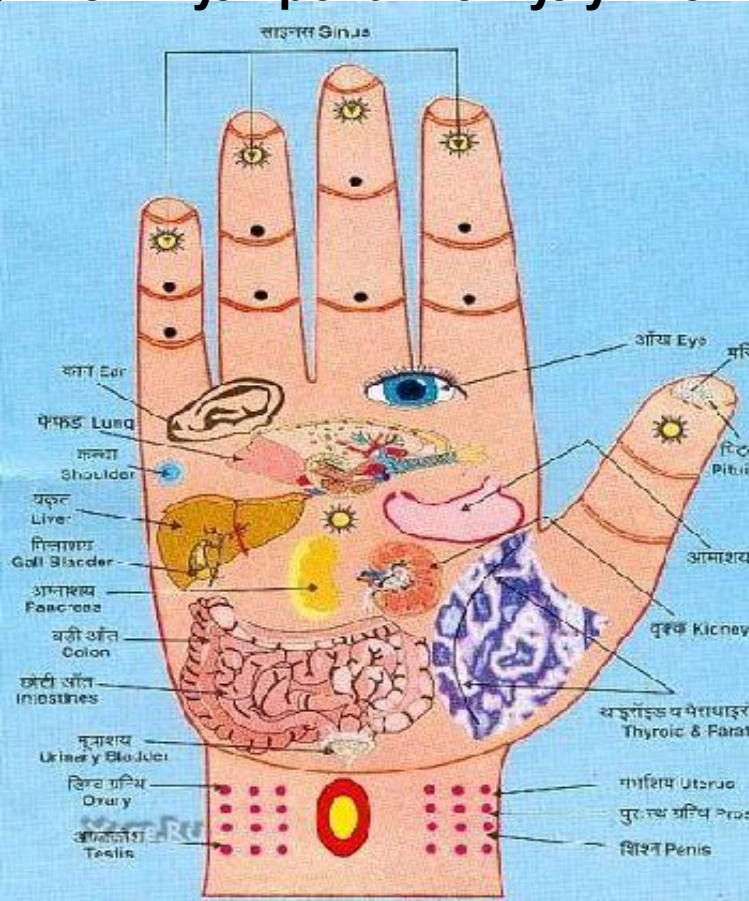
Улучшает кровообращение.

**Задание.** Детям предлагается проследить глазами по указанному направлению.



# Точечный массаж

**Цель:** улучшение кровообращения, силы и эффективности работы **МЫШЦ**,  
снятие напряжения, расслабление сухожилий и улучшение их эластичности.;  
стимулирование и улучшение активности нервной системы.





# Упражнения

## с элементами самомассажа

- **1 упр.** *Разотрите ладшки, возьмите пальцы "в замок" и покрутите, изобразите волну.*
- **2 упр.** *Вытяните руки вперед, разверните их тыльными сторонами друг к другу, скрестите и сплетите в замок. Теперь попробуйте вывернуть руки Зр.*
- **3 упр.** *Загребаяющими движениями массируйте воротниковую зону.*

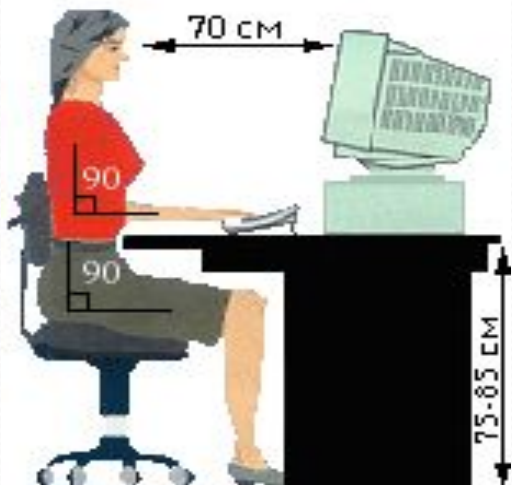
- **4 упр.** Потяните и отпустите ушки вверх, в стороны, вниз по Зр. Сложите пальцами из ушей “пельмешки”, потяните и отпустите Зр.
- **5 упр.** Вложите ушки между указательным и средним пальцами и разотрите прилегающую к уху область.
- **6 упр.** Расставленными пальцами сделайте “расческу” на голове ото лба к затылку.
- **7 упр.** Вытяните одну руку, а ладонью другой похлопайте ее от ладони плечу и обратно. Прodelайте то же самое с другой рукой.



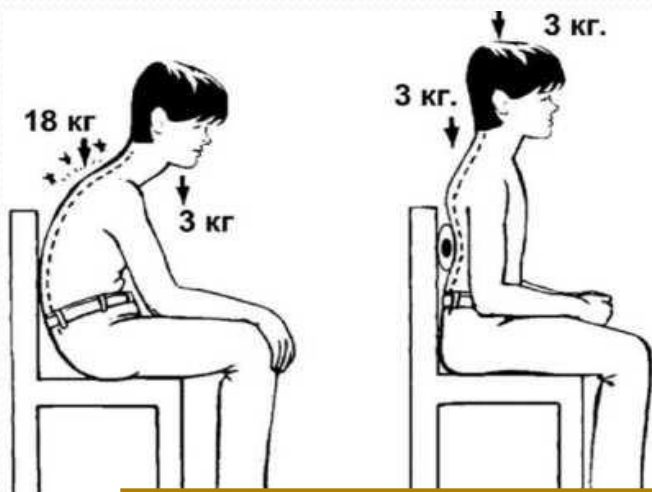
# Умная (думающая) шляпа

- **Цель:** активизирует процесс мышления, развивает межполушарные связи, позволяет быть внимательным, всё запоминать.
- **Задание.** Потереть ладони друг о друга, взять воображаемую шляпу обеими руками. Затем медленно одеть на голову. Массажировать уши под счёт до 8 сверху вниз 2-3 раза, большой палец впереди.
- Детям предлагается надеть воображаемую шляпу, которая поможет им справиться с любыми трудностями.

# Следи за осанкой

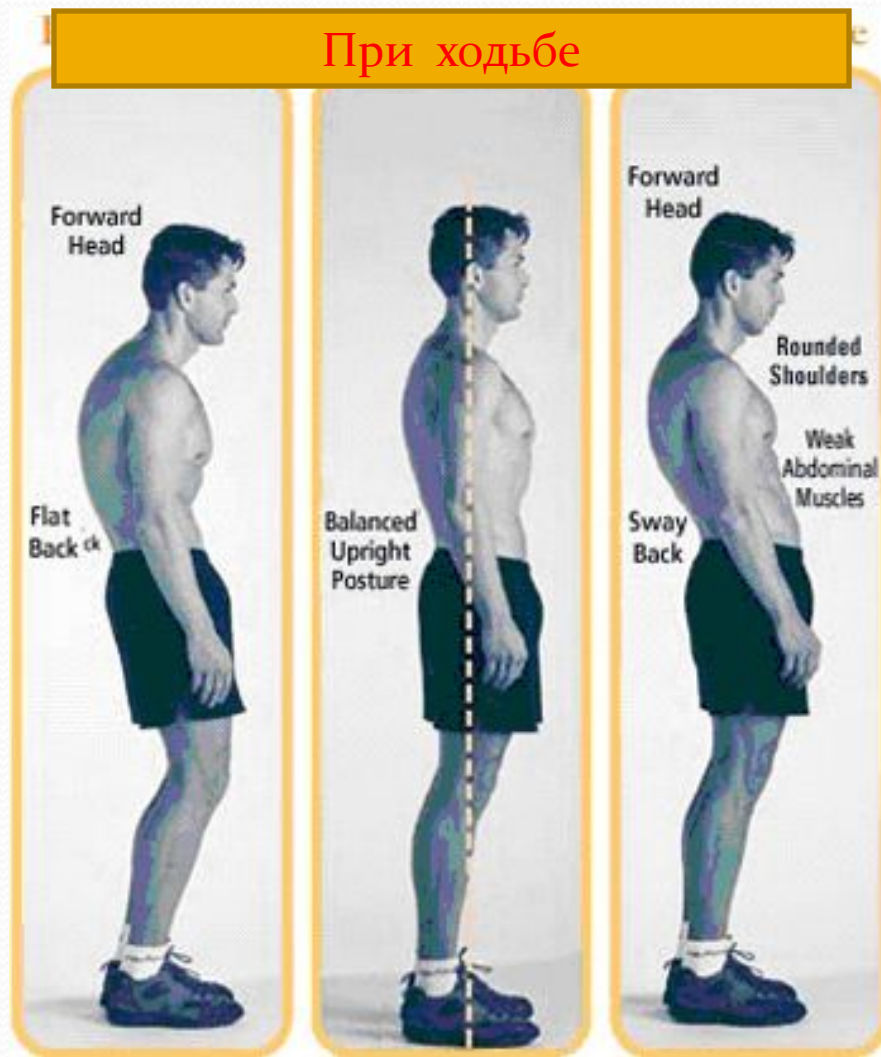


При работе на компьютере



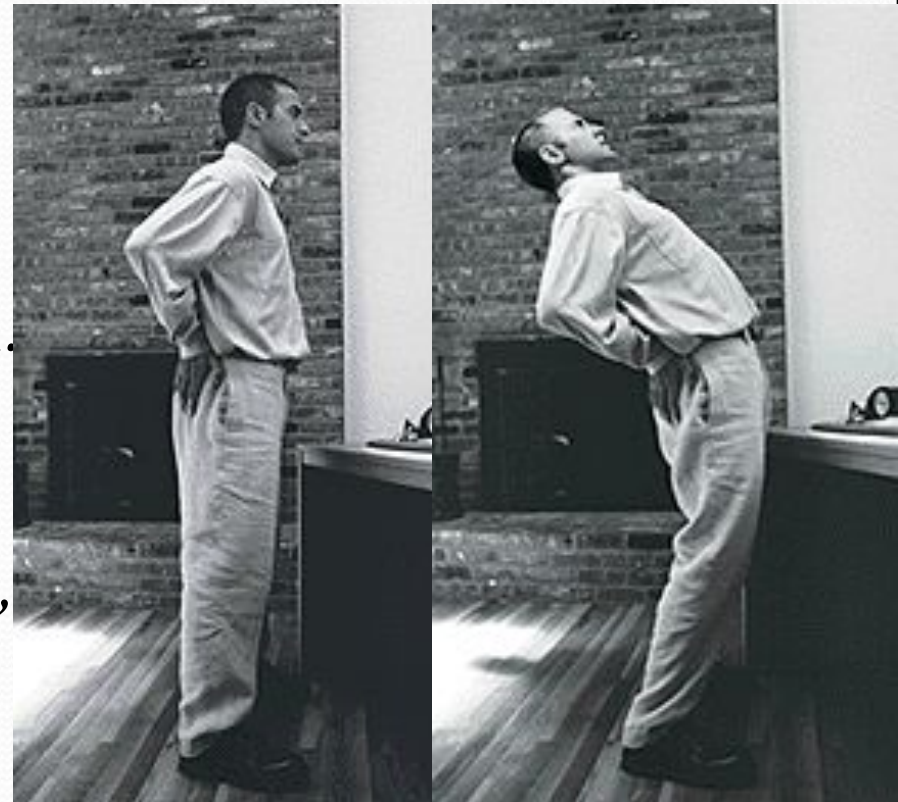
Сидя на стуле

При ходьбе



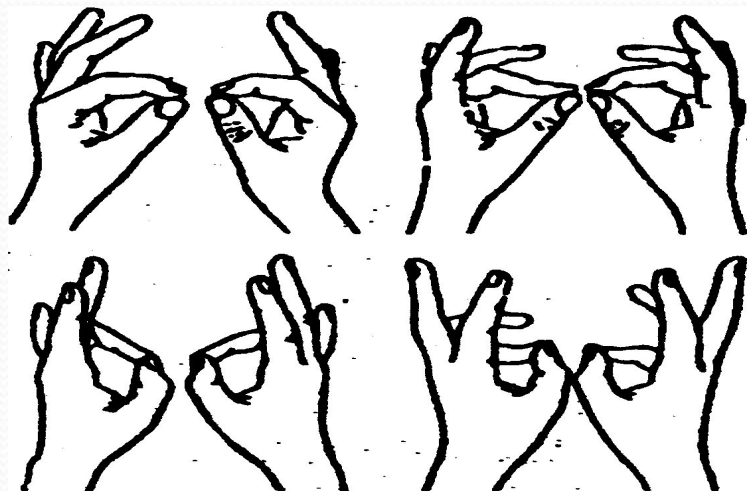
# Глядя в небо

- **Цель:** устранение вредных эффектов от неподвижного сидения в течение длительного периода времени и профилактика грыжи межпозвоночных дисков поясничного отдела.
- **Поза:** стоя, руки лежат на бедрах
- Медленно отклоняться назад, «глядя в небо».
- Вернуться в исходное положение.



# Пальчиковая гимнастика

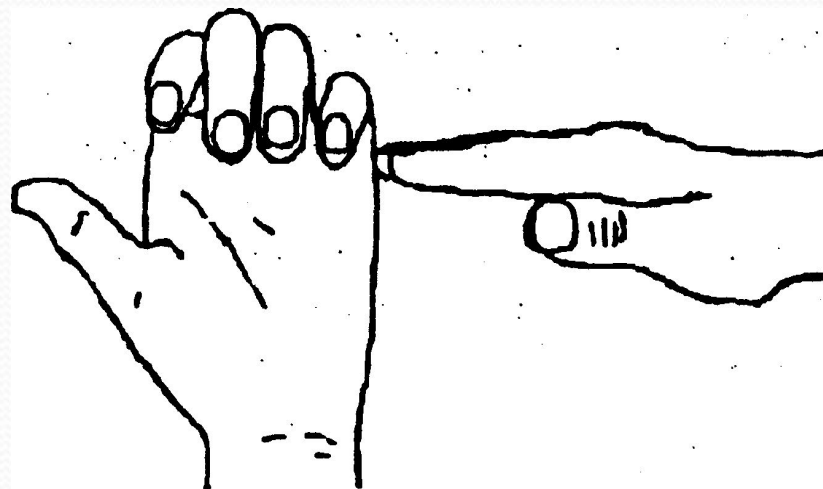
## 1. «Колечко».



Поочерёдно и как можно быстрее перебираем пальцы рук, соединяя с большим.

Упражнение выполняется с каждой рукой отдельно, затем вместе.

## 2. «Лезгинка».

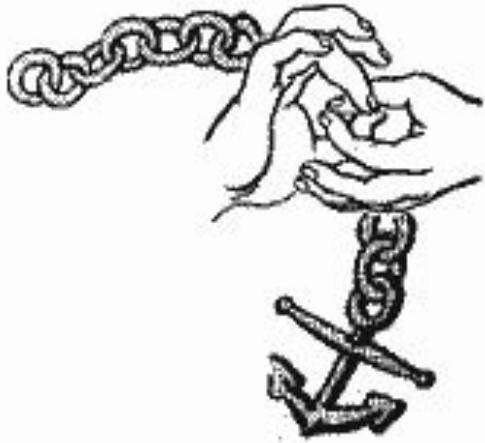


Левую руку сжимаем в кулак, большой палец отставляя в сторону.

Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасаемся к мизинцу левой руки. (6-8 раз)

## Цепочка

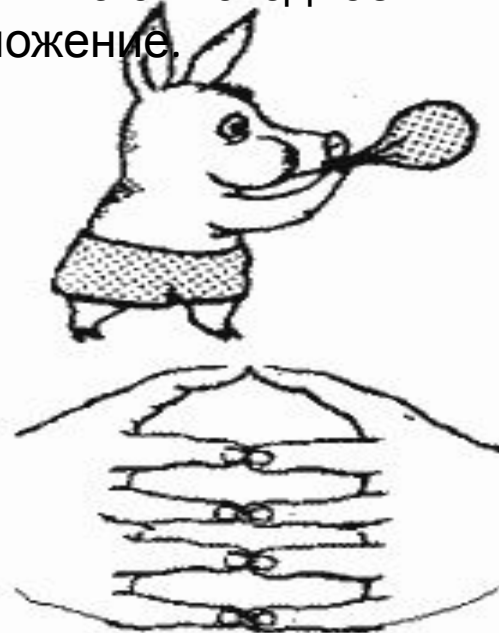
Пальчики перебираем  
И цепочку получаем.



## Шарик

Надуваем быстро шарик.  
Он становится большой.  
Вдруг шар лопнул, воздух  
вышел -  
Стал он тонкий и худой.

Все пальчики обеих рук в  
"щепотке" и соприкасаются  
кончиками. В этом положении  
дуем на них, при этом пальчики  
принимают форму шара.  
Воздух "выходит", и пальчики  
принимают исходное  
положение.



## Стул

Ножки, спинка и сиденье -  
Вот вам стул на удивленье.

Левая ладонь вертикально  
вверх. К ее нижней части  
приставляется кулачок  
(большим пальцем к себе).  
Если ребенок легко  
выполняет это упражнение,  
можно менять положение  
рук попеременно на счет  
раз.



Люби всё живое!





# Упражнения для рук

## Делай, как я!

1



2



5



3



4



# Упражнения для мышц лица







# Мы учимся и хотим быть здоровыми



# Сенсорная комната в лицее



Психолого-педагогическая служба лицея



# Оцени своё настроение!

