

*Методы релаксации, как  
способ снятия  
напряжения.*

Педагог – психолог МБДОУ №71  
Зеленова Светлана Анатольевна

# Мастер-класс для педагогов.

- ▶ *Цель: применение методов релаксации в образовательной деятельности, как способ снятия напряжения.*
- ▶ *Задачи:*
  - *дать определение понятию релаксация.*
  - *показать, как с помощью релаксации можно снять мышечное напряжение и расслабиться.*

➤ *Релаксация* (от лат. relaxation – ослабление, расслабление) – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

- ▶ Релаксация – специальный метод, появившийся за рубежом в 30-40-х гг. XX века.
- ▶ Первым специалистом, применившим метод релаксации в своей деятельности и разработавшим свою технику мышечной релаксации, был американский психолог Э.Джекобсон. Он доказал, что расслабление мышц помогает снять состояние гипервозбуждения нервной системы, помогая ей отдохнуть и восстановить равновесие.
- ▶ Обучение человека навыкам мышечного расслабления полезно как для снятия психической напряженности, так и для устранения симптомов ряда заболеваний (таких как головная и сердечная боль, гастрит, гипертония и т.д.).
- ▶ Кроме того, дополнительными эффектами мышечной релаксации являются улучшение сна, устранение «мышечных зажимов», эмоциональная «разрядка» и повышение работоспособности.
- ▶ Метод мышечной релаксации Э. Джекобсона основан на том принципе, что после сильного мышечного напряжения наступает их расслабление. То есть, чтобы расслабить какую-то мышцу, нужно ее предварительно сильно напрячь. Напрягая попеременно разные группы мышц можно добиться максимального расслабления всего тела.

# Мышечная релаксация

- ▶ Начните с того, чтобы сосредоточиться на своем дыхании на несколько минут. Дышите медленно и спокойно, думайте о чем-нибудь приятном. После этого можно приступать к мышечным упражнениям, работая над различными группами мышц.
- ▶ **Руки.** Максимально плотно и сильно сожмите руку. Вы должны почувствовать напряжение в кисти и предплечье. Расслабьте руку на выдохе, концентрируясь на возникающем чувстве облегчения. То же самое повторите для другой руки. Если вы правша, начинать стоит с правой руки, если левша – левой.

- ▶ **Шея.** Откиньте голову назад, медленно поворачивайте ею из стороны в сторону, затем расслабьтесь. Притяните плечевые суставы высоко к ушам и в таком положении наклоняйте подбородок к груди.
- ▶ **Лицо.** Поднимите брови как можно выше, широко откройте рот (как будто изображаете чувство сильного удивления). Плотно закройте глаза, нахмурьтесь и наморщите нос. Сильно сожмите челюсти и отведите уголки рта назад.
- ▶ **Грудь.** Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на несколько секунд, затем расслабьтесь и вернитесь к нормальному дыханию.

- ▶ **Спина и живот.** Напрягите мышцы брюшного пресса, сведите лопатки и выгните спину.
- ▶ **Ноги.** Напрягите сразу все мышцы ног – от пяток до бедер. В течение нескольких секунд фиксируйте напряженное состояние, а затем расслабьте мышцы. Повторите 3 раза.
- ▶ **Сделайте 3-4 повтора комплекса.** Каждый раз, когда вы даете отдых только что напряженным мышцам, обращайтесь внимание то, как это приятно и как вы хорошо себя чувствуете расслабленным. Многим людям это помогает справляться со стрессом и беспокойством.

- ▶ **Учитесь управлять собой.  
Во всем ищите добрые начала.  
И, споря с трудною судьбой,  
Умейте начинать сначала,  
Споткнувшись, самому вставать,  
В себе самом искать опору,  
При быстром продвиженье в гору  
Друзей в пути не растерять...  
Не злобствуйте, не исходите ядом,  
Не радуйтесь чужой беде,  
Ищите лишь добро везде,  
Особенно упорно в тех, кто рядом.  
Не умирайте, пока живы!  
Поверьте, беды все уйдут:  
Несчастья тоже устают,  
И завтра будет день счастливый!**