

## *Практикум для младших воспитателей «Техники релаксации»*

**Цель:** познакомить младших воспитателей с понятием релаксация, видами релаксационных техник.

**Задачи:**

- снять мышечное и эмоциональное напряжение;
- познакомить с видами релаксационных техник;
- способствовать позитивным взаимоотношениям, взаимопониманию между коллегами;
- улучшить эмоциональное состояние.

**Оборудование:** презентация, музыкальный проигрыватель, музыка для релаксации, коврики для упражнений, компьютер, анкета обратной связи.

Интенсивность и напряженность современной жизни, а также нехватка времени и сил на отдых, жесткий режим работы, различные дисгармонии – в семье, на улице – порождают избыточную напряженность в теле, которая имеет способность накапливаться. Накапливающееся напряжение воспринимается организмом человека как стрессовое состояние, при этом человек может даже не осознавать, что он находится уже в стрессе.

Тем не менее, это состояние сопровождается: повышенной возбудимостью, напряжением, тревожностью, раздражением, злостью, обидчивостью и др. вплоть и особенно заметно, когда дело доходит до болезненных ощущений в теле – физически ощущая; соматических реакциях организма и болезнью. По этим признакам человеку становится понятно, что нужен отдых!

Существует физиология «зажатости». Изменения в ЦНС, в первую очередь эмоциональная напряженность, сами по себе приводят к неконтролируемым мышечным зажимам. Создается ситуация, известная в патофизиологии как патологический замкнутый круг – ЦНС напрягает скелетную мускулатуру, а та, в свою очередь, еще больше напрягает ЦНС (в итоге - повышенный мышечный тонус). Чтобы разорвать этот круг – нужно расслабить скелетную мускулатуру! И наиболее оптимальными для такой цели являются техники релаксации.

**Релаксация** – (от лат. relaxation — ослабление, расслабление) — снижение тонуса скелетной мускулатуры. Релаксация может быть достигнута в результате применения специальных психофизиологических техник, физиотерапии и лекарственных препаратов.

Сегодня мы с вами и попробуем использовать несколько таких техник

Для начала давайте выполним не большую разминку, а затем поприветствуем друг друга.

### *Разминка «Электрический ток»*

Инструкция. Стоя в кругу, через рукопожатие участники передают друг от друга сигнал. Начинает педагог-психолог, к которому сигнал должен

вернуться с другой стороны. Можно посылать одновременно два сигнала в двух направлениях через промежутки времени, от разных водящих. В этой игре важно не сбиться.

### ***Упражнение «Здравствуйте»***

Участники игры становятся в круг. Ведущий предлагает поздороваться со своими соседями справа и слева определенным способом. Например, как принято в некоторых странах, при этом он называет страну и принятый способ приветствия.

#### **Варианты приветствий:**

в России принято пожимать друг другу руку;

в Бразилии – хлопать друг друга по плечу;

в Италии – горячо обниматься;

в Зимбабве – трутся спинами;

в Македонии – здороваются локтями;

в Никарагуа – приветствуют друг друга плечами;

у Австралийских аборигенов принято тройное приветствие: а) хлопнуть по ладоням; б) подпрыгнуть; с) толкнуть бедром.

### ***Упражнение на подготовку к напряженной работе***

Минутный массаж ушных раковин: осторожно поворачивайте уши три раза снизу вверх. Делайте упражнение, когда вы рассеяны. Разотрите хорошенько уши вначале только мочки, а потом всё ухо целиком ладонями: вверх - вниз, вперед - назад, при этом поцокайте языком 15-20 с.

### ***Упражнения «Пальцы в кулак»***

Цель: разминка для мышц, снятие напряжение.

Сожмите пальцы в кулак, большой палец внутри. Выдох спокойный, в это время сжимайте кулак. Затем ослабив сжатие, сделайте глубокий вдох. Упражнение выполняйте одновременно двумя руками. (5 раз).

### ***Упражнение «Головной убор»***

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Станьте прямо, свободно расправив плечи, откинув голову назад. Постарайтесь почувствовать в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте себе, что на голову надет тяжелый, неудобный головной убор. Снимите его и выразительно, эмоционально бросьте на пол. Потрясите головой погладьте ее руками резким движением бросьте руки вниз.

### ***Упражнение «Дождик»***

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Вы забыли зонтик дома. Начался дождь. Теплый, спокойный, приятный. Вам хорошо под дождем. Легкие капли падают на голову, плечи. Почувствуйте капельки дождя на себе (подушечками пальцев нежно касайтесь головы лица, шеи, то замедляя, то убыстряя темп)

### ***Упражнение «Муха»***

**Цель:** снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

### ***Упражнение «Лимон»***

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

### ***Упражнение «Танец отдельных частей тела»***

**Цель:** осознание и снятие мышечных зажимов, расширение экспрессивного репертуара.

**Материалы:** музыкальные записи разных стилей с четким ритмическим рисунком.

Звучит музыка, все становятся в круг. Ведущий называет части тела, танец которых будет исполнен (например: «танец головы», «танец плеч», «танец кистей», «танец живота»). Участники стремятся максимально использовать в танце названную часть тела.

### ***Дыхательное упражнение для быстрого снятия стресса.***

Сделать вдох на 4 счета, задержать на 4 счета дыхание, затем сделать выдох на 4 счета, снова задержать дыхание на 4 счета. Просто попробуйте подышать подобным образом хотя бы 3-4 цикла. Тело само по себе распрямляется и повышается настроение! Не поленитесь, проведите этот маленький эксперимент.

### ***Упражнение «Перекаты головы».***

После выполнения этого упражнения голос начинает звучать гораздо громче. Наклоните голову вперед и медленно перекачивайте ее от одного плеча к другому. Опустив плечи, повторите то же самое. Наклоните голову назад и снова делайте перекаты.

### ***Упражнение-медитация «Сад моей души».***

Медитативная и релаксационная визуализация.

#### ***Текст к упражнению «Сад моей души»***

Примите удобную позу, закройте глаза, расслабьтесь, почувствуйте, как ваше тело обмякло, и тяжелая волна расслабления потекла по мышцам.

Сейчас я буду предлагать вам кое-что услышать, ощутить, почувствовать. Не старайтесь специально и не заставляйте себя, просто позвольте себе наблюдать за собой.

Перед вами из темноты появляются красивые резные ворота, вы протягиваете руку и открываете их. За ними прекрасный сад. Вы идете по дорожке сада и любуетесь яркими цветами, шелковистой изумрудной травой, слышите шелест листьев и пение птиц. Ветер доносит до вас аромат цветов и свежесть утреннего воздуха. Вас наполняет ощущение внутренней свободы и легкости. Вы гуляете по дорожкам и вдруг впереди замечаете необычное сияние. Чем ближе вы подходите, тем яснее проявляются контуры прекрасного цветка. Вас тянет к нему, вы чувствуете – он неповторим и единственен, он прекрасен. Поговорите с ним и скажите ему, что вы испытываете. Взгляните на мир так, как его видит этот цветок. Угадайте, что он чувствует, что он думает.

А теперь попрощайтесь с цветком и возвращайтесь к воротам. Оглянитесь на этот сад, сад вашей души. И вы в любой ситуации можете получить поддержку, вспомнив это место.

*Рефлексия.*