

Эффективные способы восстановления сил детского организма.

Система упражнений на релаксацию, которая включает в себя:

- I. Упражнения для глаз;
- II. Упражнения для формирования правильной осанки;
- III. Массаж с использованием резинового коврика с шипами;
- IV. Чтение специальных текстов в процессе прослушивания музыкальных композиций;
- V. Использование техники «Целительные Звуки»;
- VI. Игры на релаксацию.

Для реализации данной системы классная комната разделена на три зоны: зона учителя, учебная зона и зона отдыха. Большинство упражнений на релаксацию проводится в зоне отдыха, которая оборудована следующим образом: мягкая мебель, ковер, комнатные растения.

Система упражнений:

- I. Упражнения для глаз.

Цель упражнений для глаз – предупреждение близорукости, снятие напряжения с глаз. Упражнения проводятся ежедневно во время физминуток.

Упражнение для глаз «Кораблик»

На ватмане в левой части рисуем кораблик, а в правой части – остров. Показываем путь кораблика до острова при помощи кривой линии (количество корабликов и путей можно постепенно увеличивать, размещая их на этом же листе).

Последовательность выполнения упражнения.

- I. Учитель ведет указкой от начала пути кораблика до конца, дети глазами следят за указкой.
- II. Дети самостоятельно глазами проходят путь кораблика.
- III. Учащиеся указательным пальцем копируют путь кораблика в воздухе, следя глазами за движением своего пальца.
- IV. Дети закрывают глаза и мысленно рисуют путь кораблика до острова.
- V. Для профилактики нарушений осанки использую разные комплексы упражнений, которые выполняются сидя на стуле, стоя или лежа на ковре.

II. Упражнения для формирования правильной осанки.

Цель: профилактика нарушений осанки.

Данный комплекс упражнений является вариантом физминутки.

1. И. п. – сидя, ноги согнуты, стопы параллельны. Приподнимание пяток одновременно и поочередно, разведение стоп в стороны.
2. И. п. – сидя на стуле. Захват ножек стула ногами изнутри и (или) снаружи по 8-10 раз.
3. И. п. – сидя, колени согнуты (угол 30°). Потрясти ногами в стороны.
4. И. п. – стоя, стопы параллельны на ширине ступни, руки на поясе. Перекат с пятки на носок.
5. И.п. – стоя. Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперед.
6. И. п. – стоя. «Замочек» – завести одну руку за голову, вторую за лопатки. «Попилить» несколько раз, меняя положение рук.
7. Ходьба по классу на носках, на наружных краях стопы.

III. Массаж с использованием резинового коврика с шипами.

Ммассаж для рук с использованием резинового коврика с шипами. Коврик делится на части. Ребенок использует одну такую часть, положив ее на парту перед собой. Этот вид упражнений способствует развитию мелкой моторики, улучшает кровообращение, снимает физическое и эмоциональное напряжение, позволяет обучить детей элементарным приемам массажа.

Последовательность выполнения массажа.

1. Трем ладони друг о друга.
2. При помощи пальцев одной руки вытягиваем каждый палец другой руки, слегка надавливая на него.
3. Растираем пальцы одной руки пальцами другой руки, как бы надевая на каждый палец колечко.
4. Кладем ладонь одной руки на коврик, надавливая на него. Убираем ладонь на парту. Повторяем 6 раз. То же – с ладонью другой руки.
5. Массируем большим пальцем одной руки подушечки каждого пальца другой руки.

6. Поочередно надавливаем на коврик подушечкой каждого пальца.
7. Рисуем пальцами на коврике разные цифры.
8. «Перекаты». Ставим ладонь на коврик под углом примерно 80 градусов. Медленно опускаем ладонь на коврик, как бы выполняя перекат, поднимаемся на подушечки указательного, большого и безымянного пальцев, держим ладонь под углом 90 градусов, опираясь и надавливая на подушечку среднего пальца.
9. Сильно нажимаем большим пальцем на точку в центре ладони в течение 50 секунд. Повторяем 3 раза. (Точка жизненной энергии)

IV. Чтение специальных текстов в процессе прослушивания музыкальных композиций.

Считаю, что следующий вид упражнений «Чтение специальных текстов в процессе прослушивания музыкальных композиций» целесообразно проводить во время спада умственной активности, который приходится на послеобеденное время. Дети расслаблены, у них возникает естественное желание отдохнуть. Поэтому цель этих упражнений – снятие психического напряжения, устранение тревожности, создание позитивных установок на последующие занятия достигается максимально. После окончания упражнения обязательно провожу рефлекссию, которая учит ребенка понимать и оценивать собственное состояние.

Перед началом упражнения детям предлагается оценить свое состояние при помощи десяти пальцев. (Учитель указывает конкретное состояние, например, усталость. Дети показывают пальцы.)

Затем учащиеся принимают удобное положение (можно закрыть глаза, положить голову на парту). Включается музыка. Для релаксации используется музыка, созданная специально для детей. На фоне музыки, примерно через пять минут после начала прослушивания, учитель читает текст. Учащимся предлагается представить то, о чем говорит учитель.

Примерные варианты текстов.

«Солнечные лучики»

Закройте глаза, вы лежите на мягкой траве, вокруг вас на поляне растут цветы. Вот стрекошет кузнечик, кукушка где-то далеко считает года. Вы чувствуете теплые лучики солнца. Лучики согревают ваши руки, ноги, лицо. Один из лучей коснулся ваших губ и нарисовал вам улыбку. Вам приятно от этих прикосновений. Вы ощущаете себя частью природы. Эту улыбку вы пронесете и подарите своим друзьям... Потяните руки вверх, вдохните и откройте глаза на счет «три». Ваша прогулка была чудесной.

«Воздушные шарики»

Сегодня вы – воздушные шарики. Разноцветные, шаловливые, легкие и стремительные. Сейчас вас надувают, вы с каждой секундой становитесь легче, поднимаетесь вверх, касаетесь облаков, летите с ними наперегонки. Ветерок подхватывает вас, вы уносите все выше и выше. Сверху вы видите людей, бегущих вслед за вами. Они кричат вам, машут руками. От этого вам становится еще веселее. Но в облаках становится прохладно... Солнце спряталось... Хочется вернуться домой. Потихоньку выпускаете воздух и спускаетесь вниз. Воздушное путешествие окончено. Вы снова все в комнате... Потянули за ниточку и открыли глаза на счет «три».

После окончания упражнения проводится рефлексия. Учащимся снова предлагается оценить это же состояние при помощи пальцев и сделать вывод (выбрать одну из трех фраз).

Примерные фразы:

1. Я полностью отдохнул.
2. Я немного отдохнул, но усталость еще осталась.
3. Я чувствую себя таким же усталым.

Учащиеся поочередно произносят одну из выбранных фраз.

V. Использование техники «Целительные звуки».

Данная техника основана на древних китайских учениях цигун и традиционной китайской медицины, а также на личном опыте и наработках авторов книги «Эмоциональное здоровье. Трансформация гнева, страха и депрессии. Руководство на каждый день» Мантэки Чиа и Дины Саксер.

Цигун и традиционная китайская медицина – ветви даосизма, китайской жизненной философии, которой насчитывается более пяти тысяч лет. Согласно этой философии, все эмоции считаются той или иной разновидностью энергии и воспринимаются как естественное проявление человеческой жизни. Эмоции, воспринимаемые как негативные, сообщают о дисбалансе тела, ума и духа. Вирусы и бактерии атакуют лишь тех, у кого нарушилось данное равновесие.

В практике Целительные звуки используются специфические звуки, которые помогают высвободить негативные эмоции и откорректировать физический дисбаланс в определенных внутренних органах. Все звуки следует повторять число раз, кратное трем. Эту технику использую по мере необходимости.

Устранение физических симптомов

Усталость

Выполните 6-18 повторений звуков С – с – с- с- с – с- с и Чу –чу –чу –чу –чу –чу (печаль и страх).

Головная боль

Выполните 6-18 повторений звука Ш – ш –ш –ш –ш –ш (гнев, зависть, ревность, негодование)

Грипп или простуда

Выполните 6-18 повторений звука С – с –с –с –с –с (печаль, депрессия).

VI. Игры на релаксацию.

Одним из любимых упражнений учеников являются игры на релаксацию, цель которых – снятие эмоционального и мышечного напряжения; повышение позитивного настроения; сплочение учащихся; укрепление эмоционально-доверительного контакта учителя с учениками. В практике

широко используются игры, предложенные немецким психологом К. Фопелем.

«Макароны»

Игра проводится на ковре.

Дети становятся в круг вплотную друг к другу и опускают руки вниз.

Учитель: «Представьте, что вы – пучок макарон, которые подают на обед. Вы в кастрюле с водой. Сейчас я включу плиту, и макароны начнут вариться. (Дети выполняют соответствующие движения.) Макароны варятся и делаются все мягче и мягче. Они медленно, очень медленно опускаются на дно кастрюли легким красивым клубком...

Дети лежат на ковре с закрытыми глазами, полностью расслабившись. Учитель может помочь некоторым детям расслабиться, поглаживая их по рукам и ногам.

Учитель произносит: «Кетчуп!». Дети встают, осматривают свои ладони, руки и ноги.