



муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад № 106 "Кораблик" комбинированного вида" города Чебоксары
Чувашской Республики

**Конспект организации тренинга с
педагогическим коллективом на тему:
«Обучение релаксации»**

Подготовила:
Васильева Марина Сергеевна

Цель: обучение педагогического коллектива способам релаксации, снятию эмоционального напряжения.

Организация: тренинг

Место проведения: спортивный зал

Время: тихий час (13.30-14.30)

Материал и оборудование: магнитофон, аудиозаписи, коврики, спортивная форма.

Исходное положение: лежа на спине, ноги разведены в стороны, ступни развернуты носками наружу, руки свободно лежат вдоль тела (ладонями вверх). Голова слегка запрокинута назад (ни в коем случае не наклонена вперед). Все тело расслаблено, глаза закрыты, дыхание через нос.

Упражнения для методов релаксации:

1. Лежите спокойно примерно две минуты, глаза закрыты. Попробуйте представить помещение, в котором находитесь. Сначала попробуйте обойти мысленно всю комнату (вдоль стен), а затем проделайте путь по всему периметру тела от головы до пяток и обратно.

2. Внимательно следите за дыханием, пассивно осознавая, что дышите через нос. Мысленно отметьте, что вдыхаемый воздух несколько холоднее выдыхаемого. Сосредоточьтесь на своем спокойном дыхании в течение 1—2 минут (как бы уставившись в одну точку). Постарайтесь не думать ни о чем другом.

Сделайте неглубокий вдох на мгновение, задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь прочувствовать напряжение во всем теле. При выдохе расслабьтесь. Повторите это упражнение три раза. Затем полежите спокойно несколько минут, расслабившись и сосредоточившись на ощущении тяжести своего тела. Наслаждайтесь этим приятным ощущением.

3. Упражнение для мышц ног. Напрягите сразу все мышцы ног — от пяток до бедер. В течение нескольких секунд фиксируйте напряженное состояние, стараясь прочувствовать напряжение, а затем расслабьте мышцы. При расслаблении вы ощущаете, что бедра, икры, ступни ног стали мягкими, «как тряпки». Повторите три раза.

Затем полежите спокойно в течение нескольких минут, полностью расслабившись и ощущая тяжесть своих расслабленных ног.

Все звуки окружающей среды регистрируйте в сознании, но не воспринимайте. Эти звуки для вас — всего лишь фон, не больше. Вы их «не хотите воспринимать» — у вас «нет на это времени». Сосредоточьтесь только на напряжении и расслаблении мышц ног. То же самое относится и к мыслям, которые возникают, — вы их регистрируйте, но не осознавайте. Ни в коем случае не пытайтесь их побороть! Борьба эта напрасна и приводит, как правило, к обратном эффекту.

4. Напряжение только ягодичных мышц. Сжимайте ягодичцы, стараясь прочувствовать напряжение, и расслабляйте их. Повторите три раза. Затем полежите спокойно в течение нескольких минут.

5. Напряжение брюшного пресса (ни в коем случае не поднимайтесь с коврика!). Фиксируйте напряжение несколько мгновений, а затем быстро расслабьтесь. Повторите три раза. Затем полежите спокойно несколько секунд, наслаждаясь приятным ощущением расслабленного живота.

6. Растягивание мышц грудной клетки. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание — грудные мышцы напряжены. Прочувствуйте это напряжение, а затем сделайте резкий выдох, расслабьте грудную клетку. Повторите три раза. Наслаждайтесь приятным ощущением расслабленных мышц. Упражнение для мышц рук. Слегка приподнимите обе руки, растопылив пальцы как можно шире — как будто играете на пианино, старайтесь охватить как можно большее количество клавиш. Фиксируйте это положение пальцев в течение нескольких секунд, стараясь прочувствовать напряжение. Затем расслабьтесь, руки свободно опустите на коврик. Повторите три раза.

Следя за тем, чтобы предплечья лежали на коврике, напрягите мышцы обеих рук, стараясь вновь прочувствовать напряжение. Затем расслабьтесь. Почувствуйте тяжесть своих расслабленных рук. Повторите три раза.

А теперь поднимите плечи, стараясь коснуться ими ушей. Зафиксируйте это положение на несколько секунд, стараясь прочувствовать напряжение плеч. Мысленно определите для себя, что это ощущение вам давно знакомо: напрягать плечи приходится довольно часто в течение дня, причем делаете вы это совершенно бессознательно. А это ничто иное, как напрасное расходование энергии...

А теперь расслабьтесь. Повторите три раза. Затем спокойно полежите, наслаждаясь приятным чувством расслабления.

7. Упражнение для мышц лица. Начните с губ. С напряжением сожмите губы, фиксируя это положение несколько мгновений. Определите для себя, что и это ощущение вам знакомо, правда, с той лишь разницей, что напряженные губы отражают внутреннюю сосредоточенность. Затем расслабьте губы, увлажните их языком, следя за тем, чтобы язык не опирался о небо. Повторите три раза.

Теперь наморщите лоб (нахмурьтесь) примерно на 30 секунд, а затем расслабьте лобные мышцы. Повторите три раза.

8. В заключение мысленно «пробегитесь» по всем мышцам тела — не осталось ли где-нибудь малейшего напряжения. Если да, то постарайтесь снять его, поскольку расслабление должно быть полным.

Завершая релаксационные упражнения, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и на мгновение напрягите мышцы всего тела: при выдохе расслабьте их. После этого долго, очень долго лежите на спине — спокойно, расслабившись, дыхание ровное, без задержек. Почувствуйте, как по всему телу растекается согревающее ощущение спокойствия, приятного расслабления. Ваша воображаемая «внутренняя батарея» заряжена новой энергией. Вы вновь обрели веру в свои силы, способны преодолеть стрессовую ситуацию — и возникает ощущение внутреннего спокойствия.

Так полежите еще несколько минут. А после выполнения этих упражнений вы должны чувствовать себя отдохнувшим, полным сил и энергии.

Теперь откройте глаза, затем зажмурьте несколько раз, снова откройте и сладко потянитесь после приятного пробуждения. Очень медленно, плавно, без рывков сядьте. Затем также медленно, без резких движений, встаньте, стараясь как можно дольше сохранить приятное ощущение внутреннего расслабления.