

## **Тренинг для педагогов ДОУ «Приемы релаксации, снятия напряжения в течение дня»**

*Составитель инструктор физкультуры Сычикова Г.А.  
высшая квалификационная категория*

**Цель:** ознакомление с понятием релаксация, обучение педагогов навыкам психологической саморегуляции.

**Задачи:**

- Освоить приемы релаксации через дыхание;
- Освоить приемы релаксации, связанные с управлением тонусом мышц;
- Освоить способы релаксации через зрительные образы.

Современный мир подвергает серьезным испытанием психику человека. Повышенный темп, скорость, перегрузки пронизали все стороны бытия современного человека. Становится очевидной высокая стрессогенность нашей жизни.

Отрицательные стрессовые эмоции (страх, тревога, беспокойство, паника, раздражение и др.) всегда вызывают мышечное напряжение. За примерами далеко ходить не надо:

вспомните, как у Вас хмурятся брови, сжимаются кулаки, напрягаются плечи, когда Вы оказываетесь в стрессовой ситуации.

Взрослые люди в этом полном суестьи и вечно куда-то спешащем мире постепенно накапливают в себе напряжение и разучиваются расслабляться. Сегодня мы с вами поговорим о релаксации и о методах, способствующих покою и снятию напряжения.

Релаксация - произвольное или непроизвольное состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физической усталости. Бывает непроизвольной (расслабленность при отходе ко сну) и произвольной, вызываемой путем принятия спокойной позы, представления состояний, обычно соответствующих покою, расслабления мышц

### **1 Приемы релаксации, связанные с дыханием.**

Управление дыханием - это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, т.е. релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

#### **Упражнение 1**

Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточить внимание на дыхании.

На счет 1-2-3-4 сделайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);

На следующие четыре счета проводится задержка дыхания, затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.

Представьте: когда вы наслаждаетесь этим глубоким неторопливым дыханием, все ваши беспокойства и неприятности и напряжение улечиваются.

Это упражнение можно делать пять-шесть раз, а потом посидеть 1-2 мин.

Можно вдыхать носом, выдыхать ртом.

### **Упражнение 2.**

Закройте глаза. Окиньте мысленным взором свое тело, загляните в каждый его уголок. Если вы обнаруживаете в теле напряжение, старайтесь избавиться от него вместе с выдохом. Представьте себе, что вместе с выдохом уходят все ваши зажимы и боль. Вы как бы выдыхаете напряжение. И полностью расслабляетесь

### **Упражнение 3**

Снять напряжение проще, если каждый раз вместе с выдохом вы произносите гласные

звуки – длинные «а», «о» или «у». Они чем-то могут напоминать стон или вздох. Не стесняйтесь издавать звуки. Это отличный способ снять напряжение.

### **Упражнение 4**

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см. висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

## **2 Приемы релаксации, связанные с управлением тонусом мышц, движением.**

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение.

Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Поскольку добиться полного расслабления всех мышц не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

### **Упражнение 1. Метод микро движений.**

Сядьте удобно, закройте глаза; дышите глубоко и медленно; пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног и найдите места наибольшего напряжения (рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот); постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов, (непроизвольное расслабление всегда следует за напряжением) делайте это на выдохе; сделайте так несколько раз. 10-15 сек сильно напрячь мышцы, например, сжав пальцы в кулак, а затем в течение 15-20 сек сконцентрироваться на возникшем чувстве расслабления в них. Попробуйте еще....

### **Упражнение 2 Самомассаж**

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев:

- межбровная область: потрите это место медленными круговыми движениями;
- задняя часть шеи: мягко сожмите несколько раз одной рукой;
- челюсть: потрите с обеих сторон место, где заканчиваются задние зубы;
- плечи: помассируйте верхнюю часть плеч всеми пятью пальцами;
- ступни ног: если вы много ходите, отдохните и потрите ноющие ступни перед тем, как идти дальше

#### Можно поделаться гримасы -

1. Сморщите лоб, подняв брови ("удивление") - расслабьтесь. Постарайтесь сохранить лоб абсолютно гладким в течение минуты.
2. Нахмурьтесь ("сержусь") - расслабьте брови.
3. Расширьте глаза ("страх") - расслабьте веки.
4. Расширьте ноздри ("вдыхая запах"). расслабьте
5. Зажмурьтесь ("ужас") - расслабьте веки;
6. Сузьте глаза - расслабьте.
7. Поднимите верхнюю губу, сморщив нос ("презрение") - расслабьте.
8. Оскальте зубы ("ярость") - расслабьте щеки и рот.
9. Оттяните вниз нижнюю губу - ("отвращение") – расслабьте

#### Упражнение 2 «Стряхни»

Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное - плохие чувства, тяжелые заботы и плохие мысли о самих себе – слетает с Вас как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги с носков до бедер. А затем потрясите головой. Представьте, что весь неприятный груз с Вас спадает, и Вы становитесь все бодрее и веселее.

**Упражнения** . Выполняются стоя, спина прямая, плечи расправлены, расслаблены.

- Упражнения на потягивания – становимся на носки, поднимаем руки вверх (ладони направлены друг на друга) и тянемся как можно выше.
- Повороты – выполняем легкие плавные вращения в различных суставах (локтевых, плечевых, тазобедренном суставе).
- Наклоны (любой наклон выполнять на вдохе).
- «Распрыжки» (небольшие прыжки, практически без отрыва стоп от поверхности, руки расслаблены). Этот прием часто используют спортсмены, занимающиеся боевыми искусствами, выйдя на ковер или ринг за несколько минут до боя они прыгают на носках, но тело при этом расслаблено, таким образом снимая лишнее напряжение

#### Гимнастика для глаз.

Расслабленные глаза - залог общего успокоения.

**1** Сюда входят: вращения глазами по часовой стрелке и против, частые моргания, сведение взгляда на кончике носа и переносице, направление взгляда в стороны, вверх и вниз; смотреть на предмет у носа и вдаль

**2** Разогрейте руки, потерев одну ладонь о другую. Делайте это до тех пор, пока не почувствуете, что руки стали теплыми. Сложите пальцы обе их рук в

два полушария и мягко прикройте ими закрытые глаза. Почувствуйте, как приятно для глаз тепло и темнота. Вы можете усилить это чувство, сделав при этом пару глубоких вдохов. Представьте себе, что при вдохе вы стараетесь наполнить не только легкие, но и глаза свежим кислородом, он сделает их более свежими и сильными.

### **3 Приемы релаксации, связанные с использованием образов.**

Наши образы имеют над нами магическую силу. Они могут вызывать совершенно различные состояния - от вялого безразличия до максимальной включенности, от горькой печали до безудержной радости, от полного расслабления до мобилизации всех сил. Для каждого человека важно найти тот образ, который наилучшим образом вызывает нужное состояние, используя направленное воображение, мы можем запрограммировать работу нашего тела и психики. Воспроизведя в сознании образы внешнего мира, можно быстро отвлечься от напряженной ситуации, восстановить эмоциональное равновесие.

Если необходимо успокоиться, отдохнуть, необходимо представлять широкое, открытое пространство (морской горизонт, просторное небо, широкая площадь, обширный зал театра и т. д.). Для мобилизации организма на выполнение ответственной задачи помогают образы тесных, узких пространств с ограниченным горизонтом (узкая улица с высокими домами, ущелье, тесная комната). Следует вжиться в представляемую картину, прочувствовать ее и зафиксировать в сознании. Постепенно возникнет состояние расслабленности и покоя или, наоборот, активности, мобилизованности.

Можно использовать музыкальное сопровождение, лучше всего спокойную музыку со звуками природы, что поможет вам визуально представить тот или иной «кусочек» природы и освободить свою голову от негативных мыслей и волнений.

Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно: Это может быть картина цветущего луга, берег моря, поляны в лесу, освещенной теплым летним солнцем, вы на пляже, вы у горного источника, вы среди поля цветов, в хижине в горах или лесной долине, о которой никто, кроме вас, не знает, на личном корабле, в таинственном замке. У вас наверняка есть воспоминания о конкретных природных местах, где вы были расслаблены и счастливы — любимая опушка или поляна, пронизанная солнечным светом. Вы покачиваетесь на пушистом облачке, которое мягко обволакивает ваше тело. Вы нежитесь на мягкой перине, находитесь в теплой ванне, и т. д.

Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Представляйте, что вы переноситесь туда, вспоминайте детали пейзажа и наполняйтесь их природной силой. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Старайтесь максимально задействовать все ваши чувства. Например, ваша точка фокуса – лес. Представьте, что вы идете по поляне, а холодная роса попадает вам на ноги, вы слышите пение многих

птиц, чувствуете запах сосны, вдыхаете чистый воздух полной грудью. Картинка должна быть максимально живой. Медитируйте 15-20 минут. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях. После того как вы проделаете это несколько раз, можете фантазировать подобным образом в течение дня. Закройте на несколько минут глаза и войдите в это своего рода «личное убежище».

### **Расслабление с помощью слова**

В дополнение к образам можно использовать некоторые слова и фразы, которые тоже способствуют снятию напряжения. Слова обладают едва ли не магической силой воздействия на нас. Аутотренинг – это осознанное управление своим состоянием через позитивные установки. Эти установки необходимо повторять регулярно. Для достижения ощутимого результата это нужно делать достаточно долго. Этот метод дает возможность снимать стресс, избавляться от комплексов и страхов, буквально перепрограммировать сознание, повысить эффективность и научиться ценить себя.

\* Сейчас я чувствую себя лучше.

\* Я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться.

\* Я могу управлять своими внутренними ощущениями.

\* Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.

\* Жизнь слишком коротка, чтобы потратить её на всякие беспокойства.

\* Чтобы не случилось, я постараюсь сделать всё от меня зависящее для избежания стресса.

### **Верные помощники**

Следует сказать несколько слов о некоторых вспомогательных средствах релаксации, можно назвать их "помощниками" для снятия напряжения. Лучшее из них - это музыка. Очень полезно самому спеть 2–3 песни в течение дня или просто посвистеть. Особенно эффективно петь или свистеть во время приема горячего душа. Расслабляющие ванны, массаж, баня, сауна, - все это наши "помощники" в снятии физического и психического напряжения. Снять стресс помогают просмотр кинофильмов, концерты, прогулки в парке или в лесу, пикники, болтовня с друзьями, игра в карты, спортивные занятия; стирка белья; мытьё посуды; свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше. Другую газету порвать на мелкие кусочки.

Когда вы овладеете техникой расслабления в тишине и покое, вы сможете вызывать расслабление и снимать мышечные зажимы в потоке действий. В пылу спора или раздражения вспоминайте свои ощущения и то состояние целительного покоя, которое вы испытывали и попытайтесь максимально расслабить тело. Ваша задача научиться полностью, расслабляться автоматически, за короткое время.

### **А сейчас небольшая медитация «ПРОГУЛКА К МОРЮ»**

Примите удобную позу...

Расслабьте мышцы... и убедитесь... что тело... неподвижно...

Дышите спокойно...

Чувствуете... и контролируете только себя... свое... тело...  
Вы лежите на мягкой, зеленой поляне... Вокруг вас растут цветы...  
Вдохните аромат цветов... Теплый ветерок нежно овеивает ваше тело...  
Тело легко и невесомо...  
Все заботы и дела... отходят... на второй план...  
Покой... приятный покой... овладевает... телом...  
Вы хорошо чувствуете... как успокаивается... и расслабляется... ваше тело...  
Музыка Вас успокаивает... Вы отдыхаете... покой и отдых...  
Тело... успокоилось... и расслабилось... Все мышцы... расслабляются...  
Каждая мышца тела... успокаивается... и расслабляется...  
Тело расслаблено... тело спокойно...  
Живот... теплеет... живот приятно... теплеет...  
Живот согревается... приятным... глубинным... теплом...  
С каждым выдохом... тепло из живота... мягкими волнами покоя...  
распространяется... по телу...  
Тело согревается... Тепло... и спокойно... Тепло... и покой... проходят по телу...  
Отдых приятен... сознание успокаивается... и замедляется...  
Вы хорошо... чувствуете покой... Покой... и благополучие... во всем... теле...  
Сейчас почувствуйте свое лицо...  
Почувствуйте... как мышцы лица... расслабляются...  
Лицо спокойно... лицо безразлично...  
Покой... полный покой...  
Вы медленно погружаетесь в теплый... приятный... туман... покоя...  
Вы погружаетесь в туман...  
Туман окутывает ваше тело... Туман... окутывает голову...  
Приятный туман... окутывает... голову...  
Мозг... успокаивается... Мысли... замедляются...  
Медленнее... медленнее... медленнее...  
Вы дышите легко... и ровно...  
Дыхание спокойное... ритмичное...  
Закройте глаза...  
Вы находитесь в облаке тумана... Туман полностью окружает вас...  
Приятный, мягкий, серебристый туман... Туман начинает рассеиваться...  
Сквозь туман струится поток золотистого света...  
Сделайте шаг вперед, в золотистый солнечный свет...  
Выйдите из тумана...  
Перед вами простирается белый песчаный пляж...  
За краем пляжа начинается бесконечное море с чистой голубовато-зеленой  
водой...  
Посмотрите... на величественные морские просторы... перед вами...  
Вода простирается так далеко,... насколько хватает глаз...  
Идите вперед, пока не дойдете до того места, где сухой песок встречается с  
влажным песком у края воды...  
Остановитесь...

Тихие волны... набегают на берег... и шелестят у ваших ног...  
Почувствуйте,... как волны подступают к вам... и отступают назад...  
Это море... нескончаемой жизни... и сознания...  
Впитайте в себя все звуки и образы...  
Море наполняет вас жизнью... и сознанием...  
Вы наполняетесь любовью к жизни... и всем живым существам...  
Вам приятно прикосновение теплых солнечных лучей...  
Вы полностью окружены мощным энергетическим полем золотистого света...  
Свет защищает вас от всех негативных внешних воздействий...  
Ощутите энергию этого света...  
Пусть свет свободно течет через ваше тело...  
Впитывается в поры вашей кожи...  
Наполняет вас своей энергией...  
Морские чайки кружат в небе над головой...  
Их крики разносятся далеко над водой...  
Это ваше место...  
Ваше глубоко личное, внутреннее место...  
Здесь вы свободны...  
Свободны быть тем, кем вы являетесь на самом деле...  
Свободны делать все, что пожелаете...

#### Самостоятельная работа 5 мин

Пора возвращаться...Серебристый туман окутывает вас...  
Вы находитесь в облаке мягкого, прохладного тумана...  
Приятный, прохладный туман подхватывает вас...  
Вы плавно плывете к началу путешествия...  
Вы возвратились на поляну...  
Легкий, прохладный ветерок рассеивает туман...  
Приятный белый солнечный свет полностью рассеял туман...  
Отдых освежил вас...Вы хорошо отдохнули...Голова ясная... легкая...  
Во всем теле нарастает ощущение легкости... и прохлады...  
Приятная бодрость... во всем теле...  
Вы заряжены энергией... желанием деятельности...  
Вы глубоко и полноценно отдохнули...  
Через минуту сеанс закончится... и вы будете бодрыми... отдохнувшими...  
Силы приливают к рукам... и ногам...  
Сознание становится яснее... хочется потянуться...  
Потянитесь! Активнее!

А теперь... глубоко вздохните... и улынитесь...Улыбайтесь! Сеанс окончен.  
Методы релаксации для снятия стресса помогут избежать хронического стресса, снять напряжение, что поможет исключить возникновение неврозов, депрессивных и тревожных состояний. А регулярное выполнение упражнений релаксации снизят умственное и физическое напряжение, которое человек испытывает в течение дня,  
Примите на вооружение предложенные принципы, и вы ощутите, что к концу рабочего дня у вас остается на много больше сил и энергии. Да и выполнение

поставленных задач будет происходить в несколько раз быстрее, если мы будем спокойнее и заряженнее.