

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Краснодарского
края специальная (коррекционная) школа-интернат № 2 г. Армавира
(ГКОУ школа-интернат № 2 г. Армавира)

Дидактический материал
Упражнения на релаксацию на уроках
адаптивной физической культуры

Составитель
учитель физической культуры
Ровенская Светлана Анатольевна

Армавир, 2024 г

Содержание.

1. Аннотация.
2. Пояснительная записка.
3. Механизм использования релаксационных упражнений в процессе коррекционно-развивающей работы.
4. Релаксационные упражнения:
 - 4.1. Настрои для релаксации
 - 4.2. Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног.
 - 4.2. Упражнения на расслабление мышц лица
 - 4.3. Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании
 - 4.4. Упражнение на расслабление мышц шеи
5. Заключение

1. Аннотация.

Представленный материал могут использовать учителя предметники, учителя начальных классов, учителя-дефектологи, педагоги-психологи, воспитатели на уроках, внеклассных занятиях, прогулках. Данный сборник дидактического материала поможет оптимизировать работу педагога, помогая создать благоприятный фон для выработки точных и координированных движений артикуляционного аппарата и всего тела.

2. Пояснительная записка.

Упражнения на релаксацию необходимо знать и применять на практике для того, чтобы управлять процессами возбуждения детей с нарушением слуха при эмоциональном напряжении, когда у них возникает избыточное напряжение в отдельных группах мышц. Самостоятельно дети младшего школьного возраста не могут избавиться от этого напряжения, начинают нервничать, что приводит к напряжению новых групп мышц. Поэтому педагог должен помочь им.

Цель релаксационных упражнений - способствование снятия у детей с нарушением слуха внутреннего мышечного напряжения, приведению нервной системы и психики ребенка в нормальное состояние покоя.

Использование в работе с детьми релаксационных упражнений на уроках адаптивной физической культуры помогает решить следующие задачи:

- укрепление физического здоровья и формирование красивой осанки;
- учить снимать напряжение мышц после физических упражнений;
- тренировка умения регулировать свои поведенческие реакции;
- развитие воображения, образного мышления;
- формирование положительных эмоций и чувств.

Для управления процессами возбуждения необходимо научить детей расслаблять мышцы. Также необходимо учить их чувствовать напряжение, снимать его, расслабляя определенные группы мышц. Физиологической

основой упражнений на расслабление является снижение тонического напряжения мускулатуры, т.е. релаксация. В последнее время этот термин применяется как обобщающий и однотипный термину расслабление.

Расслабление содействует хорошему кровообращению в мышце и её питанию. При выполнении упражнений, как правило, достигается снижение тонуса гладкой мускулатуры внутренних органов, развиваются тормозные реакции. Это является основой использования данных упражнений для снижения физической нагрузки, восстановления нарушенной координации движений, нормализации мышечного тонуса.

Именно поэтому релаксационные упражнения очень важны, особенно в младшем школьном возрасте. Их можно проводить на любом уроке, на перемене в течение 3-5 минут.

Релаксация детей с нарушением слуха требует особого взгляда и подхода. Главное – научиться правильно и умело этим пользоваться. Обучить ребенка расслаблению - не такая простая задача, какой она кажется на первый взгляд. Дети хорошо знают, что такое сесть, встать, пробежаться, но что значит расслабиться - им не совсем понятно.

Поэтому в основу некоторых игр для релаксации положен самый простой способ обучения этому состоянию. Он заключается в следующем правиле: после сильного напряжения мышц само собой следует их расслабление.

Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Расслабление вызывается в игровой форме. Образные названия увлекают детей. Они выполняют расслабляющие упражнения, не просто подражая ведущему, а, перевоплощаясь, входя в заданный образ.

Больше половины детей правильно выполняют эти упражнения, хорошо расслабляются. Это можно увидеть по внешнему виду ребенка: у него спокойное выражение лица, ровное ритмичное дыхание, вялые послушные руки, которые тяжело падают. У некоторых появляется зевота,

сонливое состояние и т.д. Регулярное выполнение этих упражнений делает ребёнка более уравновешенным, а также позволяет ребёнку лучше понять свои чувства. В результате ребёнок владеет собой, контролирует свои эмоции и действия. Релаксационные упражнения позволяют ребёнку овладеть навыками саморегуляции и сохранить более ровное эмоциональное состояние.

Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов. Каждому дается образное название, это увлекает детей. Они выполняют расслабляющие упражнения, не просто подражая ведущему, а перевоплощаясь, входя в заданный образ. Если «Релаксационные паузы» включить в режим дня, то это благоприятно скажется на нервной системе ребенка. Так как нервная система неслышащего ребёнка далека от своего совершенства. Детям сложно контролировать процессы возбуждения и торможения нервной системы. Нервная система неслышащего ребенка подвержена серьезным нагрузкам особенно в современной среде, когда постоянно происходит увеличение информационного потока, который воздействует на ребенка. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к напряжению мышц тела. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.

Релаксационные упражнения на начальном этапе работы должны быть направлены на мышечную релаксацию по контрасту с напряжением и может быть использовано в комплексе утренней гимнастики, как физкультминутка в ходе урока адаптивной физической культуры, в любом режимном моменте в течение дня.

Современные глухие/слабослышащие обучающиеся загружены не меньше взрослых. Посещая кружки и секции различной направленности, они получают большое количество информации, устают физически и эмоционально. Ведь всюду нужно успеть!

Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых.

3. Механизм использования релаксационных упражнений в процессе коррекционно-развивающей работы.

Все релаксации проводятся под спокойную расслабляющую музыку.

Текст читается спокойно, достаточно громким голосом, в размеренном темпе, с соблюдением пауз. Некоторые смысловые фразы проговариваются два раза.

Перед проведением релаксации педагог поясняет и показывает, какую позу или исходное положение нужно принять, а в ходе релаксационных упражнений контролирует степень расслабления детей.

Творческий подход и артистичность педагога во время проведения релаксационных упражнений создадут атмосферу доброжелательных отношений, позволят детям научиться владеть мышцами своего тела, а в дальнейшем – самостоятельно контролировать своё состояние, применять в жизни полученные навыки релаксации.

4. Релаксационные упражнения.

4.1. Настрои для релаксации

В использовании приёмов релаксации важно придерживаться техники поэтапного перехода в состояние расслабления.

Вводная часть перед каждым настроем

Дети ложатся на ковёр, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Педагог. «Ложитесь по удобней. Закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя... (пауза). Прислушайтесь к вашему дыханию... (пауза) Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу

расслабиться и отдохнуть... (пауза). Послушайте, что я хочу вам рассказать...»

«Воздушные шарики»

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают, и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик ... (пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик ..., ласкает шарик ... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик.

«Облака»

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

«Лентяи»

Сегодня мои дети много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы – лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите

легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги ... (пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у ..., отдыхают ножки у ... Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

4.2. Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног.

Упражнения включают в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела

«Спящий котёнок»

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).

«Шишки»

Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам... (повторить 2 – 3 раза)

«Холодно – жарко»

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились...Но вот снова подул холодный ветер...(повторить 2–3 раза).

4.2. Упражнения на расслабление мышц лица

Цель — добиться расслабления всех поперечно-полосатых мышц.
Упражнения как бы массируют кожу лица изнутри

«Озорные щечки»

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

«Рот на замочке»

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на «замочек», сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

«Жевачка»

Жуйте жевательную резинку, морковку или хлебную корку. Сжатие челюстей сопровождается вдохом, разжимание — выдохом. «Кусаящие усилия» (вертикальной плоскости) следует чередовать с растирающими (горизонтальной плоскости). Движения должны быть неторопливыми, повторять их следует 10–15 раз.

4.3. Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании

«Задуй свечу»

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дую на свечу. при этом длительно произносить звук «у».

«Ленивая кошечка»

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук «а».

4.4. Упражнение на расслабление мышц шеи

Это упражнение растягивает мышцы спины и шеи, помогают максимально снять напряжение, добиться релаксации шейного отдела позвоночника, расслабить плечевой отдел, избежать сутулости.

«Любопытная Варвара»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы: Любопытная Варвара смотрит влево. смотрит вправо. А потом опять вперед тут немного отдохнет. Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы: А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех! Возвращается обратно — расслабление приятно! Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы: А теперь посмотрим вниз — мышцы шеи напряглись! Возвращаемся обратно — расслабление приятно!

5. Заключение.

Дети очень быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Расслабленные мышцы несовместимы со стрессом, беспокойством и тревогой. Именно поэтому мышечное и эмоциональное расслабление позволяет привести в равновесие напряженное сознание. Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей. Это позволяет сделать работу учителя с - неслышащими детьми более эффективной и успешной.

Если мы будем целенаправленно учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, мы будем способствовать сохранению здоровья наших деток!