



Релаксационные упражнения  
для воспитателей

Релаксация - это снижение общей психической активности на фоне снижения мышечного тонуса. В основе лежит самовнушение.

Назначение релаксации состоит в том, чтобы снять эмоциональное и физическое напряжение с помощью произвольного влияния на тонус периферических сосудов, воздействия на глубину и ритм дыхания.

Заниматься психической релаксацией следует в расслабленной позе. Наиболее удобно заниматься лежа на спине, руки при этом слегка согнуты в локтях, лежат ладонями вниз вдоль туловища, а ступни раздвинуты на 20-30 см. Второе положение – сидя в мягком кресле с подголовником и подлокотниками, на которые занимающийся кладет расслабленные руки. Однако такие условия не всегда бывают в вашем распоряжении, и наиболее доступной для занятий в любой ситуации может считаться так называемая «поза кучера». Чтобы принять ее, нужно сесть на стул прямо, распрямить спину, а затем расслабить все скелетные мышцы. Голова опущена на грудь, глаза закрыты, ноги слегка расставлены и согнуты под тупым углом, руки лежат на коленях, не касаясь друг друга, локти немного округлены – словом, характерная поза извозчика, дремлющего в ожидании седока.

В день заниматься релаксацией можно 4-6 раз по 5-10 минут.

### **Метод медитативной релаксации (по Бенсену)**

1. Выберите удобное, спокойное место.
2. Примите удобную позу, способствующую мышечному расслаблению. Наиболее доступной в любой ситуации является «поза кучера».
3. Закройте глаза.
4. Максимально расслабьте мышцы, начиная от ног до лица. Сохраняете их расслабленными.
5. Дышите через нос. Контролируйте свое дыхание. При вдохе повторяйте про себя: «Раз», при выдохе – «Два».
6. Продолжайте процедуру в течение 10-15 мин.
7. После окончания процедуры сидите спокойно в течение нескольких минут, затем спокойно встаньте.

## **Метод релаксации мышц рук.**

Устройтесь удобнее, расслабьте руки. При полном расслаблении сожмите кулак правой руки, контролируйте степень сжатия, почувствуйте напряжение мышц кисти, предплечья; разожмите кулак и почувствуйте расслабление. Сравните ощущения.

-Еще раз сожмите кулак, сильнее – держите. Разожмите кулак, попытайтесь достичь более глубокого расслабления.

-Повторите с правой рукой.

-Сожмите пальцы обеих рук, сжимая оба кулака сильнее, сильнее – расслабьте.

-Согните правую руку в локте и напрягите бицепс.

-Напрягите бицепс сильнее, сильнее, контролируйте напряжение.

-Расслабьте...еще...еще

-Повторите тоже с другой рукой

-Повторите одновременно двумя руками.

-Вытяните руки вперед и почувствуйте напряжение трицепса.

-Повторите еще раз.

-Теперь попробуйте расслабить мышцы рук без предварительного напряжения.

-Продолжайте расслаблять все больше и больше.

-Отметьте ощущение тепла и тяжести по мере расслабления.

## **Релаксация мышц лица**

-Наморщите лоб, поднимите брови.

-Наморщите лоб сильнее и расслабьте.

-Сдвиньте брови и отметьте напряжение.

-Расслабьте и разгладьте брови.

-Сильно сожмурьте глаза, ощутите напряжение.

-Расслабьте, почувствуйте расслабление.

-Крепко сожмите зубы, напрягите челюсти, почувствуйте напряжение.

-Расслабьте и чуть-чуть приоткройте рот.

-Крепко прижмите язык к верхнему небу. Ощутите напряжение языка... и расслабьте, опустите язык.

-Округлите губы.

-Почувствуйте разницу между напряжением и расслаблением.

Ощутите расслабление всех мышц. Ваше лицо, глаза, челюсти, язык расслаблены. Расслабляйте глубже и глубже, ощутите тепло и тяжесть во всех мышцах лица.

## **Релаксация мышц шеи и спины**

- Сконцентрируйте свое внимание на мышцах шеи.
- Наклоните голову назад, как можно сильнее, ощутите напряжение шеи.
- Поверните голову назад до отказа. Отметьте напряжение.
- Поверните голову направо до отказа, почувствуйте напряжение.
- Верните голову в исходное положение.
- Расслабьтесь и сравните ощущения.
- Наклоните голову вперед, коснитесь подбородком груди. Почувствуйте напряжение шеи.
- Верните голову в исходное положение.
- Расслабьтесь, почувствуйте тепло и расслабление. Глубже...глубже
- Поднимите плечи к ушам, сведите лопатки, не напрягая при этом рук.
- Сделайте круговое движение плечами с максимальной амплитудой.
- Верните плечи в исходное положение. Расслабьте. Ощутите приятный контраст между напряжением и расслаблением.
- Выгните позвоночник дугой и ощутите напряжение вдоль позвоночника.
- Расслабьтесь в исходное положение, почувствуйте расслабление: оно разливается по всей спине.
- Спина тяжелая и теплая. Ощутите приятное тепло.

## **Регуляция дыхания**

Для регуляции дыхания необходимо на выдохе мысленно произносить формулы, дающие одновременно расслабляющий эффект.

- я приготовился к отдыху;
- я успокаиваюсь;
- отвлекаюсь от всего;
- уходят все заботы, волнения, тревоги;
- мысли текут плавно, замедленно;
- я отдыхаю;
- я совершенно спокоен;
- тело расслаблено и полностью отдыхает,
- меня ничто не отвлекает,
- я предаюсь отдыху и покою,
- сердце бьется спокойно и сильно,
- чувствую себя легко и непринужденно,
- в груди легко и свободно,
- дышится ритмично и легко.