



# Поем, думаем, расслабляемся

■ Шестой день учебной недели используется в школе для укрепления физического, психологического и морального здоровья, интеллектуального развития и гражданского становления учащихся. Представляется возможным наполнить его содержанием, которое соответствовало бы требованиям Министерства образования Республики Беларусь по организации воспитательной работы и удовлетворяло бы потребности ребенка в познании, творчестве, двигательной активности.

Учитель или воспитатель начальной школы может предложить детям часовое или полуторачасовое занятие, объединяющее в себе три аспекта интересной и полезной деятельности — пение, размышление, релаксацию.

Каждый вид деятельности должен занимать 20—30 минут, так как в течение данного времени концентрация внимания ребенка достаточна велика. При этом педагогу следует поддерживать внимание детей к деятельности каждые 2—3 минуты своим участием, эмоциональностью, активной жестикуляцией, улыбкой и словами. Если же педагог дает задание, а сам садится за стол и занимается какой-то другой работой — дети тут же начинают разговаривать или искать себе другое занятие.

## I. “ПОЕМ ПЕСНИ”

Дети любят петь и делают это охотно и с удовольствием. Пение для них наиболее доступный исполнительский вид музыкальной деятельности. Хоровое пение объединяет, сближает, создает условия для эмоционального коллективного общения.

Хорошая детская песня — одно из средств воспитания ребенка, вызывающее положительные эмоции и оказывающее благотворное влияние на здоровье человека. В процессе пения звуковые частоты активизируют развитие ребенка посредством влияния на его головной мозг. Этот вид деятельности помогает избавляться от накопившегося за неделю эмоционального напряжения. Выработываемый в организме эндорфин вызывает радость, умиротворение, прекрасное настроение, повышает жизненный тонус.

*Предлагаемая подборка песен:* “Улыбка”, “Песенка мамонтенка”, “Голубой вагон”, “Песня Чебурашки”, “Чунга-Чанга”, “Крылатые качели”, “Антошка”, “Песенка львенка и черепахи”, “Бу-ра-ти-но”, “Быют часы на старой башне”, “Облака”, “Песенка кота Леопольда”, “Пластилиновая ворона”, “Вот что значит настоящий, верный друг”, “Вместе весело шагать по просторам”, “Песенка крокодила Гены”, “В траве сидел кузнечик” и др.

## II. “ДУМАЕМ”

Думать — значит направлять мысли на кого-нибудь или что-нибудь, размышлять (толковый словарь Ожегова). Умение мыслить самостоятельно — одно из самых нужных в современном мире. Детей можно и нужно обучать и воспитывать так, чтобы они умели и любили размышлять. Формированию этого навыка можно посвятить следующие 20 минут занятия.

Педагог садится в круг вместе с детьми и начинает беседу по одному из вариантов:

1) педагог задает детям вопрос и предлагает по очереди высказать свое мнение, сам подводит итог в конце;

2) педагог начинает беседу фразой: “Я думаю, что...”, предлагая детям высказать свое мнение по поводу различных жизненных ситуаций.

Если ребенок не может ответить на вопрос, можно предложить ему выбрать понравившийся вариант из уже прозвучавших ответов, и в конце круга задать ему вопрос повторно.

*Примерные вопросы и ситуации для размышления:*

- “Нужно делать уроки, а не хочется. Как быть?”
- “Хочется сладкого, а у мамы нет денег. По-терпеть?”
- “Почему люди любят музыку?”
- “Почему надо много знать?”
- “Если у мамы плохое настроение, что можно сделать?”
- “А ведь природу можно обидеть, не правда ли?” и др.

Всегда полезно поразмышлять по поводу личностных качеств человека, например:

- “Честным человеком быть хорошо? Почему?”;
- “Злым быть плохо? Почему?”

### III “РАССЛАБЛЯЕМСЯ”

Одна из проблем современного образовательного процесса — высокий уровень психоэмоционального напряжения обучаемых. Стресс лишает ребенка естественного для его возраста состояния радости и приводит к неврозам. Школьники не просто становятся раздражительными и обидчивыми, но часто жалуются на головную боль, у них наблюдается нарушение ритма сердечной деятельности, повышение артериального давления. Часто здоровые с виду дети становятся рассеянными, невнимательными, сонливыми на уроках уже к четвертому учебному дню недели. Эти проявления в большинстве случаев свидетельствуют о внутреннем психоэмоциональном напряжении, поэтому особенно важно научить ребенка методам саморегуляции.

Поскольку одним из актуальных вопросов, требующих системного и целенаправленного подхода при организации шестого школьного дня, является проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, представляется разумным обучать детей специальным релаксационным упражнениям, которые укрепляют и оздоравливают организм, снимают накопившееся за неделю психоэмоциональное напряжение.

**Психическое напряжение** — состояние, характеризующееся возрастанием интенсивности эмоций и переживаний, возникающее как реакция на внутреннюю или внешнюю проблему и сопровождающееся ощущением тревоги, страха, душевного дискомфорта.

**Релаксация** (от лат. *relaxatio* — ослабляю, успокаиваю) — состояние покоя, расслабленности, возникающее в результате снятия напряжения.

Представляем подборку простых упражнений, не требующих специально организованного пространства. Дети могут сидеть на своих местах, отодвинувшись от столов, или на специальных гимнастических ковриках на полу, скрестив ноги по-турецки.

Педагог занимает место перед учащимися так, чтобы все его хорошо видели и слышали. Спокойным, приятным тоном он дает команды и выполняет предлагаемые упражнения вместе с детьми.

#### Упражнение “Поза кучера”

Сядьте на край стула.

Широко расставьте ноги, чтобы расслабить мышцы бедер. Голени поставьте перпендикулярно полу, если в голених остается напряженность — подвиньте стопы вперед.

Голову наклоните вперед, не допуская ее “провисания”.

Положите локти на бедра так, чтобы кисти свисали к полу.

Закройте глаза.

Покачиваясь вперед-назад, убедитесь, что поза устойчива.

Дышите спокойно, как во сне, делая вдох и выдох через нос.

Посчитайте до 60 (*про себя или все вместе вполголоса*).

#### Упражнение “Расслабление шеи”

Сядьте поудобнее на все сиденье стула (или на пол, скрестив ноги по-турецки).

Расслабьте мышцы плеч и шеи.

Закройте глаза и дышите спокойно.

На вдохе отведите голову немного назад, лицом к потолку; на выдохе наклоните голову вперед, не наклоняя туловища.

На вдохе поднимите голову, на выдохе — наклоните ее вправо, расслабьте правое плечо.

На вдохе поднимите голову; на выдохе — наклоните голову влево, расслабьте левое плечо.

*Упражнение делается 2—3 минуты.*

#### Упражнение “Язык трубочкой”

Сядьте на стул так, чтобы слегка сгорбленная спина упиралась в спинку (или на пол, скрестив ноги по-турецки).

Закройте глаза.

Сверните язык “трубочкой” и подышите через эту “трубочку”. Сконцентрируйте внимание на ощущении прохлады воздуха.

Втяните язык в себя одновременно со вдохом, выдохните и максимально расслабьте все мышцы.

*Упражнение повторяется несколько раз.*

## **Упражнение “Мимическая зарядка”**

Сморщите лоб, высоко подняв брови, как будто удивляясь, изумляясь. Опустите брови, расслабьтесь (*выполнить несколько раз*).

“Надвиньте” брови на глаза, нахмурившись (сержусь, сосредоточен); расслабьтесь (*выполнить несколько раз*).

Поднимите брови, подержите и опустите (*выполнить несколько раз*).

Скорчите рожицы.

Все мышцы лица максимально расслабьте и посидите с закрытыми глазами (*сохранять такое состояние 10 с*).

*Упражнение хорошо снимает зажимы на лице.*

## **Упражнение “Поклюй носом”**

Выполнять можно стоя, сидя на стуле или на полу, скрестив ноги по-турецки.

Высоко поднимите плечи (до ушей) и свободно опустите их.

Поочередно поднимайте сначала левое, затем правое плечо; затем поочередно тяните их вниз.

Мягко и легко уроните голову на грудь, как это делает усталый человек (клюем носом).

Легко потрясите головой, как это делают кошки или собаки (*усиливает кровоток в основании мозга и перераспределяет внутримозговую жидкость, освежает и тонизирует, быстро снимает напряжение*).

*Упражнение снимает тревожность, улучшает внимание, память.*

## **Упражнение “Действуй внимательно”**

Удобно сядьте на стуле (или на полу, скрестив ноги по-турецки). Спина прямая, руки лежат спокойно на передней части бедер, ладонями кверху, глаза прикрыты.

Дышите глубоко и ровно.

На выдохе медленно разгибайте пальцы правой руки, один за другим, считая “1, 2, 3, 4, 5” (все вместе вполголоса или про себя); каждая цифра соответствует одному разогнутому пальцу.

Повторите то же самое с левой рукой.

*Упражнение делается 2–3 раза.*

## **Упражнение “ДОН”**

**(дыхание одной ноздрей)**

Сидя или лежа на гимнастическом коврике дышать через одну ноздрю, закрывая пальцем другую, затем наоборот. (*Продолжать 2–3 мин.*)

*Упражнение останавливает начинающийся насморк, снимает напряжение.*

## **Упражнение “Произвольный контроль дыхания”**

Удобно сядьте на стуле (или на полу, скрестив ноги по-турецки). Спина прямая, руки лежат свободно, глаза прикрыты.

Глубоко вдохните и задержите дыхание (*педагог медленно считает до десяти*).

Выдохните, расслабьте все тело и прикройте глаза на несколько секунд (*педагог показывает*).

*Повторяется 3–4 раза.*

*Упражнение снимает нервное напряжение, раздражение, успокаивает.*

## **Упражнение “Ровно минуту я дышу”**

В течение минуты нужно только дышать — как хочется и как дышится. При этом можно смотреть на часы, висящие в классе, можно открыть окно и дышать, стоя возле него. При этом нельзя ни с кем разговаривать, ни на кого смотреть. Можно выполнять упражнение с закрытыми глазами.

*Упражнение снимает нервное напряжение, успокаивает.*

## **Упражнение “Релаксация для глаз”**

Сядьте прямо (лучше на полу), не наклоняя головы, корпус расслабьте.

Колени подтяните к груди и поставьте на них локти.

Потрите ладони друг о друга, до появления в них ощущения теплоты.

Закройте ладонями глаза так, чтобы пальцы обеих рук скрестились на лбу, а углубление в ладонях находилось напротив закрытых век.

В этом положении глубоко и ритмично дышите.

Затем перейдите на нормальное ровное дыхание и спокойно дышите в течение нескольких минут.

*Упражнение снимает нервно-мышечное напряжение, успокаивает нервную систему, улучшает зрение.*

Приведенные упражнения выполняются на протяжении 20 минут.

## ЛИТЕРАТУРА

Особенности организации социальной, воспитательной и идеологической работы в учреждениях общего среднего образования в 2015/2016 учебном году : инструктив.-метод. письмо М-ва образования Респ. Беларусь [Электрон. ресурс]. — Режим доступа: <http://school-internat.by>. — Дата доступа : 19.12.2016.1.

Земцова, Е. А. Способы преодоления психоэмоционального напряжения педагога : метод. рекомендации / Е. А. Земцова. — Минск : Красико-Принт, 2012. — 96 с.

**Е. А. ЗЕМЦОВА,**  
старший преподаватель  
ИПКиП БГПУ им. М. Танка.