

Когда идет дождь...

Релаксационное занятие в оздоровительном лагере

Одна из актуальных проблем современного образовательного процесса — высокий уровень психоэмоционального напряжения учащихся. Стресс лишает ребенка естественного для его возраста состояния радости и приводит к неврозам. Источниками психоэмоционального напряжения детей в период учебного года могут быть:

- нерациональный режим жизнедеятельности;
- дефицит свободы движений;
- недостаточное пребывание на свежем воздухе;
- авторитарный стиль общения родителей и педагогов с детьми при отсутствии к ним внимания и заботы;
- интеллектуальные и физические перегрузки;
- проблемы взаимоотношений со сверстниками; и др.

В условиях летнего отдыха представляется возможным укрепить психическое здоровье детей. Педагоги могут предложить ребятам специальные упражнения, которые оздоравливают организм и снимают психоэмоциональное напряжение, накопившееся за учебный год.

Приобретенные в течение лагерной смены навыки укрепления собственного организма дети смогут эффективно использовать и в повседневной жизни.

Психоэмоциональное напряжение — это состояние, вызванное экстремальными для личности факторами или ситуациями. При этом дети чувствуют тревогу, беспокойство, страх, неуверенность в себе, чрезмерную озабоченность, подавленность, душевный дискомфорт.

Для профилактики психоэмоционального напряжения в период учебного года педагоги стремятся создать здоровьесберегающую среду в классе, используют инновационные технологии, включают в урок двигательные, словесные, игровые микропаузы.

В условиях лагерной смены можно предложить детям овладеть базовыми приемами релаксации, чтобы научиться успокаиваться самостоятельно, быстро освободиться от накопившейся агрессии и злости.

Релаксация — (от лат. *relaxation* — ослабление, успокоение) состояние покоя, расслабленности, возникающее в результате снятия напряжения. Это самый действенный способ оздоровления нервной системы.

Педагог-воспитатель или вожатый может предложить ребятам получасовое занятие, направленное на релаксацию. Для его проведения оптимальными будут дни с неблагоприятными погодными условиями, когда дети остаются в помещении. К тому же дождливый день естественным образом способствует снижению активности, отдыху и релаксации.

Представляем подборку простых упражнений, для выполнения которых не требуется особых ус-

ловий, специальных умений, помощи тренера или специалиста. Они всегда комфортны, приемлемы для взрослых и детей, вызывают приятные ощущения. При их выполнении дети могут сидеть либо на стульях, либо на ковре, специальных гимнастических ковриках, скрестив ноги по-турецки. Педагог спокойным, приятным голосом дает команды и выполняет предлагаемые упражнения вместе с детьми. Все ребята должны его хорошо видеть и слышать.

Упражнение “Расслабление шеи”

Перед началом выполнения данного упражнения нужно напомнить детям, что без предварительной подготовки делать вращательные движения головой нельзя. Выполняется упражнение в следующей последовательности:

- сесть ровно, спину держать прямо;
- закрыть глаза и дышать спокойно;
- на вдохе медленно отвести голову немного назад, посмотреть в потолок, на выдохе — закрыть глаза, медленно наклонить голову вперед, спину не сгибать (повторить 2—3 раза);
- на вдохе выпрямить голову, на выдохе — медленно наклонить голову вправо, расслабить правое плечо;
- на вдохе выпрямить голову, на выдохе — медленно наклонить голову влево, расслабить левое плечо (повторить по 2 раза к каждому плечу);
- на вдохе выпрямить голову, на выдохе — медленно повернуть голову влево;

- на вдохе выпрямить голову, на выдохе — медленно повернуть голову вправо (повторить по 2 раза в каждую сторону);
- “свесить” голову на грудь и сделать 5—6 перекатов головы слева направо и справа налево;
- медленно открыть глаза и улыбнуться.

Упражнение “Язык трубочкой”

Последовательность выполнения:

- сесть ровно, спину держать прямо, закрыть глаза;
- свернуть язык “трубочкой” и дышать через эту “трубочку” 20—30 секунд, сконцентрировав внимание на ощущении прохлады;
- одновременно со вдохом втянуть язык в себя, выдохнуть и максимально расслабить все мышцы лица и тела;
- повторить упражнение 3 раза;
- медленно открыть глаза и улыбнуться.

Упражнение “Оранжевый апельсин”

Педагог сообщает детям, что данное упражнение хорошо успокаивает, его можно использовать как средство для снятия страха и волнения перед публичным выступлением, контрольной работой, экзаменом.

Последовательность выполнения:

- сесть ровно, спину держать прямо, закрыть глаза;
- расслабить мышцы лица и тела;
- вызвать ощущение тепла и тяжести в правой руке;
- вызвать ощущение тепла и тяжести в левой руке;
- всем вместе вполголоса произнести слова “Оранжевый, оранжевый апельсин”, не вдыхаясь в их смысл (повторить 3 раза);
- представить себя в маленькой уютной комнате, единственное окно которой занавешено оранжевой шторой, и через нее пробиваются утренние лучи солнца;
- сделать несколько глубоких вдохов-выдохов и затем медленно открыть глаза;
- улыбнуться.

Упражнение “Водопад”

Последовательность выполнения:

- стать прямо, ноги на ширине плеч, закрыть глаза, голову слегка наклонить;
- опустить голову ниже и скруглить плечи книзу;
- на выдохе постепенно, позвонок за позвонком, опускаться к полу, делать это как можно медленнее, представляя себя водопадом, пока не наступит предел возможности опуститься еще ниже;
- “повисеть” так несколько секунд, качнуться слева направо несколько раз;
- на выдохе начать подниматься вверх, снова очень медленно, позвонок за позвонком;

- поднять плечи, поднять голову, открыть глаза. Упражнение повторить несколько раз.

Упражнение “Метод Пальминга”

Снимает напряжение, улучшает зрение.

Последовательность выполнения:

- сесть ровно, спину держать прямо, закрыть глаза;
- расслабить шею, голову немного опустить;
- закрыть глаза ладонями так, чтобы не проник свет;
- увидев цветные пятна, расслабиться и подождать, пока перед глазами не будет сплошная темнота. Это показатель того, что глаза расслабились и отдохнули;
- мысленно визуализировать какой-нибудь предмет (цветок, пушинку, вазу и т. д.) или просто посидеть “в темноте” и посчитать до 30.

Упражнение “Мимическая зарядка”

Последовательность выполнения:

- сесть ровно, спину держать прямо;
- сморщить лоб, высоко поднять брови (удивляюсь, изумляюсь), затем расслабить мышцы лица;
- надвинуть брови на глаза, нахмуриться (сержусь, сосредоточен) и снова расслабиться;
- поднять брови вверх (удивляюсь), расслабиться;
- все мышцы лица максимально расслабить, глаза закрыть и в течение минуты сохранять такое состояние.

Упражнение “Поклюй носом”

Снимает усталость, тревожность, улучшает внимание, память. Выполнять его можно сидя или стоя.

Последовательность выполнения:

- высоко поднять плечи, пытаться дотянуться ими до ушей, затем свободно отпустить вниз;
- поочередно поднять и опустить каждое плечо — сначала левое, затем правое (повторить 2—3 раза);
- мягко и легко уронить голову на грудь, как это делает усталый человек — “клюет носом” (повторить 2—3 раза);
- сделать легкое “потряхивание” головой, как это делают кошки или собаки.

ЛИТЕРАТУРА

- Земцова, Е. А. Профилактика и преодоление психоэмоционального напряжения педагога и учащихся : методич. рекомендации / Е. А. Земцова. — Минск : БГПУ, 2017. — 64 с.
- Летний отдых: от ведения документации к наполнению содержания деятельности : методич. рекомендации в помощь организаторам оздоровительных лагерей / сост. Н. И. Бокунь. — Гомель : УО “ГГОДТДиМ”, 2018. — 24 с.

Е. А. ЗЕМЦОВА,

старший преподаватель ИПКиП
БГПУ им. Максима Танка