

Упражнения на расслабление мышц шеи.

Упражнение № 1 "Тянем голову вверх".

Основа правильной осанки избавление от шейных зажимов. Это упражнение займет 5-7 минут.

Встаньте прямо, руки свободно висят вдоль туловища.

Представьте, что к вашему темени прикреплена ниточка, за которую вас не сильно, но уверенно тянут вверх.

Позвольте голове последовать за направлением силы натяжения.

Понемногу вытягивайте шею.

Затем начинайте вытягивать позвоночник.

Когда почувствуете, что позвоночник выпрямился, встаньте на цыпочки.

Упражнение № 2 "Холодно!".

Представьте себе, что вы замерзли. Голову очень хочется втянуть в плечи.

Мышцы шеи, плеч, груди напряжены. Напряжение неприятно. Опустите плечи. Выпрямите шею. Расслабилась шея, плечи, грудь. Расслабление приятно. Легко дышится. (Упражнение повторить 2 раза)

Упражнение № 3 "Спать хочется".

Выполняя это упражнение, вы будете вызывать расслабление мышц шеи по контрасту с напряжением. Представьте себе, что вам очень хочется спать и ваша голова склоняется то на правое плечо, то на левое. Положите голову на правое плечо. Мышцы шеи слева напряглись. Напряглись мышцы плеча и верхней части груди. Трудно дышать, долго удерживать это положение неудобно, неприятно. Выпрямились. Мышцы шеи естественно расслабились. Легко дышится. Отдыхайте. Положите голову на левое плечо. Напряглись мышцы шеи, правого плеча, а также мышцы верхней части груди. Удерживайте это положение некоторое время. Почувствуйте напряжение. Долго удерживать неудобно. Трудно дышать. Выпрямились! Мышцы шеи естественно расслабились. Отдыхайте. Мышцы шеи полностью расслабились. Легко и свободно дышится. (Выполните упражнение по 2 раза в каждую сторону).

Упражнения на расслабление мышц лица.

Упражнение № 1 "Мимика лица" (снятия напряжения с мышц челюсти, шеи).

Участники выполняют активно жевательные движения, стараясь проговаривать скороговорку "Ехал Грека через реку, видит Грека в речке рак, сунул Грека руку в реку рак за руку Грека цап", как будто во рту каша. При этом рот слегка приоткрыт, нижняя челюсть подвижна.

Затем сжатие зубов с открытыми зубами, как бы имитируя оскал.

Затем, широко открыв рот, имитируем откусывание кусочка от большого яблока.

Энергично растягиваем губы в улыбку и вытягиваем их вперед трубочкой.

Упражнения на расслабление мышц рук.

Упражнение № 1 "Кошка".

Вспомним, как ведет себя кошка, кидаясь на добычу. Покажем, как кошка выпустила когти(показ). Подержите как можно дольше растопыренные, согнутые в суставах пальцы. Кисти рук напряглись, задеревенели. Почувствуйте, как утомительно и неприятно это состояние. А теперь кошка убрала когти! Руки спокойно опустились на колени, пальцы расслабились. Зафиксируйте свои ощущения в расслабленном состоянии. (Упражнение повторяется 2 раза).

Упражнение № 2 "Не урони вазу".

А теперь представьте себе, что вы несете тяжелую вазу с большим букетом. Чтобы не уронить вазу и не испортить букет, руки у вас вытянуты вперед. Так держать вазу неудобно, тяжело, и руки напрягаются. Напрягите пальцы и полностью обе руки. Еще больше напрягите! Подержите так. Вам тяжело удерживать руки в таком положении, но вазу уронить нельзя. Напряжены руки от кончиков пальцев до самых плеч. Аккуратно поставьте вазу на пол и уроните руки на колени. Отдохните. Прислушайтесь к своим ощущениям Ваши руки тяжелые, приятно расслаблены и теплые. (Упражнение выполняется 2 раза).

Упражнения на расслабление мышц ног.

Упражнение № 1 "Кошка".

Снимите обувь, сядьте удобно на стуле, согнутые в коленях ноги слегка выдвиньте вперед. Теперь представьте себе, как кошка убрала когти, сжала и напрягла задние лапы, готовясь к прыжку. Побольше сожмите пальцы ног, как бы подгибая их под стопу. Еще больше напрягли стопы и пальцы! Подержите напряженными пальцы и стопы! Почувствуйте, как неприятно это состояние. Мышцы устали! А теперь расслабьте мышцы. Тяжелые стопы давят на пол. Горячая кровь приливает к ногам. Чувствуется пульсация в ногах. Пальцы ног и стопы расслабленные. (Повторить упражнение 2 раза.)

Упражнение № 2 "Автобус".

Представьте себе, что вы стоите в движущемся автобусе. Встаньте. Ноги поставьте на ширину плеч. Автобус сильно качает, а держаться не за что. Автобус качнуло вправо, чтобы не упасть, вы опору переносите на левую ногу, наклоните корпус немного влево, левую ногу покрепче прижмите к полу и немного согните в колене. Почувствуйте как напряжена левая нога. Напряжены мышцы стопы, голени, бедра. А правая нога расслаблена, чуть касается носком пола. Выпрямились. Обе ноги расслаблены, отдыхаете. (Упражнение повторяется по 2 раза для каждой ноги).

Упражнение № 3 "Тормоз".

Сядьте на стул. Теперь Вы водитель автобуса и стоите в городской пробке, очень важно держать автобус на тормозах. Нажмите на тормоз. С силой прижмите к полу обе ноги. Крепче, крепче прижимайте обе ноги к полу. Почувствуйте напряжение всех мышц ноги до самых кончиков пальцев. Неприятно, трудно так сидеть. Отпустили тормоз, перестали напрягать ноги. Расслабились. (Пауза). Мышцы ног свободные, расслабленные. Приятное тепло ощущается в обеих ногах, особенно в стопах и пальцах. (Упражнение выполняется 2раза).

Упражнения на расслабление мышц корпуса.

Упражнение № 1 "Волейбольный мяч".

Представьте себе: у вас есть новый, еще ни разу не надутый волейбольный мяч. Стенки камеры как бы слиплись. Камера почти плоская, давайте изобразим это: втяните свой живот внутрь. Втяните так, как будто стенки живота прилипли к позвоночнику. Сильно напрягите мышцы живота, и даже мышцы груди испытывают при этом напряжение. Держите живот в таком напряжении. Вы чувствуете, как это неприятно и неудобно? Верните мышцы живота в исходное положение - расслабьте их. Мышцы груди тоже расслабляются. Как свободно и легко сейчас дышится! Запомните эти ощущения. (Упражнение повторяется 2 раза).

Упражнение № 2 "Надуваем мяч".

А теперь представьте себе, что вы надуваете волейбольный мяч. Ваш живот - это волейбольный мяч. Когда надуваем мяч, он увеличивается в объеме, становится твердым, упругим. Сделаем глубокий вдох так, чтобы стенка живота приподнялась вперед и вверх. Воздух наполнил наш мяч. Мышцы живота напряглись, задержите при этом дыхание. Ощутите это напряжение и выдохните. Мышцы живота стали мягкими и расслабились. Теперь дышится легко и свободно. Расслабление приятно. Запомните эти ощущения. (Упражнение повторить 2 раза).

Упражнение № 3 "Струна".

В этом упражнении вы будете учиться расслаблять мышцы спины и груди. Сядьте ровно, еще больше выпрямитесь. Вытянитесь, как струна. Напряглись мышцы спины, груди и живота. (Пауза). Утомительно так сидеть... Струна оборвалась! Расслабились! Стали свободными, ненапряженными мышцы спины, груди, живота. Расслабилось все ваше тело. Легко и спокойно дышится вам сейчас. Расслабление приятно. Запомните эти ощущения. (Упражнение повторить 2 раза).

СПОСОБЫ СНЯТИЯ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ

«Физминутки для педагога»

