

Доброго дня, шановні учасники майстер-класу. Сьогодні я хочу поділитися з вами своїм досвідом та запропонувати вам ряд вправ спрямованих на зняття психо-фізичного напруження під час уроків. Дані вправи допомагають зменшити емоційну та фізичну напругу дітей під час уроків, вони надають можливість звільнитися від внутрішніх конфліктів, а також допомагають краще пізнати самих себе, дозволяють налаштуватися на потрібний емоційний лад.

Спектр вправ спрямованих на зняття психофізичного напруження досить великий: це релаксаційні вправи, вправи спрямовані на емоційне налаштування, вправи на зняття психоемоційного напруження, саморегуляцію, вправи для втомлених очей, дихальні вправи, ігри- медитації, вправи на зняття фізичної напруги, етюди на вираження емоцій, психогімнастика, арт -терапія, казкотерапія, дихальні вправи та багато інших. З деякими видами вправ я вас сьогодні познайомлю.

Сподіваюся на вашу допомогу та підтримку. Звичайно наша плідна робота залежить від вашого настрою. Тому я бажаю всім чудового настрою, поверніться один до одного і посміхніться — посмішка допоможе покращити наш сьогоднішній настрій. Нехай ці хвилини, які ми проведемо разом принесуть нам радість від спілкування, сподіваюся, що знання отримані сьогодні зроблять ваші уроки ще більш цікавими та ефективними. Гарний настрій підтримувати під час уроку вам сьогодні допоможе ось цей веселий смайлик і результат нашої роботи в кінці я думаю буде ось таким.

Я пропоную Вам зараз зайнятися "Методом швидкозняття сильної емоційної і фізичної напруги".

Мета: Усвідомлення, знаходження і зняття м'язових затисків; визначення і зняття зайвої напруги.

Цей метод включає серію вправ по довільній напрузі і розслабленню основних

м'язових груп. Характерною рисою кожної вправи є чергування сильної м'язової напруги і розслаблення, що йде за ним.

Коли людина стикається з неприємною ситуацією, внутрішньо напружується: з ашкалює тиск, частішає пульс, м'язи напружуються, готуючись до дії, але. Дії - то не відбувається і "невідпрацьовані" емоції відображаються в тілі -

ось і ходить людина, скаржачись "на серце", на "гіпертонію", а в м'язах, як слід, утворюються ділянки "застиглої" напруги, або

підвищеного м'язового тону. Виникають м'язові затиски. А це може привести до втоми,

пониженого настрою, дратівливості, або апатії, психосоматичних захворювань.

Уміння знімати м'язові затиски дозволяє зняти нервово-психічну напругу. Говорять клин клином вибивають і ми вчинимо точно так. Щоб досягти максимального розслаблення треба напружитися максимально сильно. З метою зняття психоемоційної напруги і самостійного освоєння прийомів саморегуляції можна виконати ряд вправ, таких як "Муха", "Лимон"

(Слайд 10) Вправа "Муха"

Мета: зняття напруги з лицьової мускулатури.

Сядьте зручно: руки вільно покладете на коліна, плечі і голова опущені, очі закриті. Подумки уявіть, що на ваше обличчя намагається сісти муха. Вона сідає то на ніс, то на рот, то на лоб, то на очі. Ваше завдання: не розплющуючи око, зігнати настирну комаху.

(Слайд 11) Вправа "Лимон"

Мета: управління станом м'язової напруги і розслаблення.

Сядьте зручно: руки вільно покладете на коліна (долонями вгору), плечі і голова опущені, очі закриті. Подумки уявіть собі, що у вас в правій руці лежить лимон. Починайте повільно його стискати до тих пір, поки не відчуєте, що "вичавили" увесь сік. Розслабтеся. Запам'ятайте свої відчуття. Тепер уявіть собі, що лимон знаходиться в лівій руці. Повторіть вправу. Знову розслабтеся і запам'ятайте свої відчуття. Потім виконаєте вправу одночасно двома руками. Розслабтеся. Насолодіться станом .

(Слайд 12) Вправа "Передих" (Під музику Секрет Гаден)

Зазвичай, коли ми буваємо чимось засмучені, ми починаємо стримувати дихання.

Вивільнення дихання -

один із способів розслаблення. Впродовж трьох хвилин дихаєте повільно, спокійно і глибоко. Можете навіть закрити очі. Насолоджуйтеся цим глибоким неквапливим диханням, уявіть, що усі ваші неприємності випаровуються.

Коли ви випробуєте емоційний дискомфорт, просто перевірте, як ви дихаєте.

Дихання складаються з трьох фаз вдих - пауза - видих. При підвищеній збудливості, занепокоєнні, нервозності або дратівливості треба збільшити час на усіх 3 фази. Розпочніть з 5 секунд. Довго дихати в такому ритмі не треба. Стежте за результатом і по ньому орієнтуйтеся. Можна збільшувати тривалість кожної фази. Для того щоб підняти загальний тонус, зібратися з силами чергування фаз має бути наступним вдих-видих-пауза.

Повільне і глибоке дихання - знижує збудливість нервових центрів, сприяє м'язовому розслабленню, тобто

релаксації.

Часте дихання, навпаки, забезпечує високий рівень активності організму, підтримує нервово-психічну напруженість. Тобто змінюючи ритміку дихання можна з розслабленого спокійного стану перейти в активніше, бадьоріше.

Пропоную вам попрацювати з диханням. Почнемо.

(Слайд 13) Вправа "Звукова гімнастика"

Мета: знайомство із звуковою гімнастикою, зміцнення духу і тіла.

Перш ніж приступити до звукової гімнастики, ведучий розповідає про правила застосування : спокійний, розслаблений стан, сидячи, з випрямленою спиною.

Спочатку робимо глибокий вдих носом, а на видиху голосно і енергійно вимовляємо звук.

Приспівуємо наступні звуки впродовж 30 сек.:

А - впливає благотворно на увесь організм;

Е - впливає на щитову залозу;

І - впливає на мозок, очі, ніс, вуха;

О - впливає на серце, легені;

У - впливає на органи, розташовані в ділянці живота;

Я - впливає на роботу усього організму;

М - впливає на роботу усього організму;

Х - допомагає очищенню організму;

ХА - допомагає підвищити

Зняття стресу допомагають як сміх, так і сльози.

Американський психолог Дон Пауелл радить "Щодня знаходити привід, щоб хоч трохи посміятися". Лікувальна сила сміху відома усім: сміх покращує кровообіг, травлення, сміх допомагає мозку виділити ендорфіни -

природні речовини, що знімають біль. Пам'ятайте, той, хто сміється, живе довго!

Показ мультфільму "Як домогтися своєї мети"

Не стримуйте і сліз. Більшість людей признаються, що після сліз, вони почувають себе краще. Учені вважають, що сльози очищають організм від шкідливих продуктів стресу. Не бійтеся плакати! Сльози горя або радості - прекрасний спосіб позбавитися від стресу.

Учені вивчали склад сліз і виявили в сльозах, викликаних емоційним вибухом, дві важливі речовини: лейцин-

енкефалін і пролактін. Перше може бути природною знеболюючою речовиною, яку мозок виробляє у відповідь на стрес. Учені вважають, що сльози очищають організм від шкідливих продуктів стресу. В сльозах, викликаних луком, таких речовин немає.

(Слайд 14) Вправа "Відвідування зоопарку".

(Під музику Рики Мартіна Позитив). Ну і який відпочинок обходиться без масажу! Пропоную усім встати в круг один за одним. Зараз ми з вами відправимося в зоопарк. Цю вправу також можна використати в якості фізкультхвилинка на уроках. А ви передайте іншому те, що ви відчули.

У зоопарку ранок. Службовець чистить граблями доріжки (рух пальців по спині

вгору-вниз, вправо-вліво).

Потім він відкриває ворота зоопарку (ребрами долоньпроводити направо і наліво від хребта).

Приходять перші відвідувачі (пальцями "бігати" по спині).

Вони йдуть до жирафа і дивляться, як ті радісно стрибають(хлопання навхрест).

Поруч клітина з левами. Їм роздають корм і леви жадібно їдять його (м'яти шию і лопатки).

Потім відвідувачі йдуть до пінгвінів, які весело ковзають у воду (повільно провести долоньями вниз по спині).

Поруч знаходиться клітина із слонами (повільно і сильно натискати кулаками на спину).

А зараз відвідувачі йдуть в тераріум до змії. Змії повільно повзають по піску (робити рухи схожі на повзанні змії

долоньями).

Ось і крокодил розкриває рота і хапає їжу (коротко і сильно щипати руки і ноги).

А тепер колібрі прилетіли в гніздо і влаштовуються там зручніше (запустити пальці у волосся і злегка посмикатиїх).

А зараз відвідувачі йдуть до виходу і сідають на лавку(кінчиками пальців пробігти від низу до верху по спині і покласти обидві руки на плечі).

(Слайди 15-17) антистресових прийомів

9 профілактичних правил для усіх і кожного

Наше життя набрало такий скажений темп, що це починає погрожувати не лише нервово-

психічному, але іфізичному здоров'ю людей. Учені не перестають розробляти системи і методи, що допомагають сучасній

людині не потрапити в "стресовий полон". Ось що, приміром, рекомендують австралійські фахівці.

1. Півдня в тиждень треба проводити так, як вам

подобається: співайте, танцюйте. Прогулюйтеся або ж

просто сидіть на лавці. Загалом, досить віддавати себе

тільки роботі!

2. Не рідше за один раз в день говорите найдорожчій для

вас людині теплі слова. Не сумнівайтеся, що він (вона) скаже вам у відповідь те ж саме. У нашому суворому світі

одно свідомість того, що вас хтось любить, здатний захистити від важких зривів.

3. Пийте більше води (не спиртних напоїв!). Для того, щоб

тіло підтримати тіло в хорошій формі, слід випивати неменше 1-

1,5 літра рідини втягай.

4. Щонайменше, раз на тиждень займайтеся тим, що вам

начебто "шкідливо" (можна трохи порушити дієту, побалуйте себе сладеньким або лягаєте спати раніше або

пізніше, ніж зазвичай). Стежити за собою необхідно, але, коли це робиться занадто серйозно, можна побоюватися того, що ви станете іпохондриком.

5. Не дозволяйте розкрадати своє життя! Безцеремонні люди крадуть годинник, навіть дні вашого життя і створюють вам стреси, примушуючи робити те, що вам не треба і не подобається.

6. Коли ви пригнічені або розсерджені, займіться інтенсивною фізичною роботою: скопайте город, розкидайте замети, переставте меблі або просто розбийте старі тарілки. Можете відправитися за населений пункт і покричати там. Подібні неадекватні вчинки непогано захищають людину від стресів.

7. З'їдайте хоч би по одному банану в день. У них практично усі вітаміни, багато мікроелементів, до того ж вони мають найвищу енергетичну місткість.

Не дуже складні прийоми, погодитесь? Але наслідування їх убереже від багатьох тяжких стресів.

(Слайди 19) Рефлексія. Завдання: усвідомлення теми; об'єднання групи.

Опис: Учасників круга просять відповісти на питання підсумку заняття :

1. Що для мене було важливо?
2. Що було важке?
3. Що сподобалося?
4. Який із способів зняття емоційної напруги ви б хотіли узяти на озброєння?

ця вправа складається з 2 частин 1 це медитація, а про другу частину я скажу пізніше

ви маєте сісти максимально зручно, щоб вам нічого не заважало, розслабте своє тіло, закрийте очі, я буду читати текст, вам не потрібно спеціально старатися, щоб увійти просто розслабтеся і дозвольте собі спостерігати за собою.

Перед вами із темряви з'являються красиві різблені ворота, ви протягуєте руку і відкриваєте їх. За ними прекрасний сад, ви йдете по стежині саду і милуєтесь чудовими квітами, шовковою зеленою травою, чуєте шелест листя, спів пташок. Вітер доносить до вас аромат квітів і свіжість ранкового повітря. Вас наповнює відчуття внутрішньої свободи і радості. Ви йдете далі по доріжці і помічаєте вдалині яскраве саяво. Чим ближче ви підходите, тим яскравіше проявляється контур чарівної квітки. Вас притягує до неї ви відчуваєте, що ця квітка неповторна і єдина, вона прекрасна. Поговоріть з нею і скажіть, що ви відчуваєте, подивіться на світ так, як змогла б подивитися на нього ця квітка, вгадайте що вона відчуває і про що думає. А тепер попрощайтеся з квіткою і повертайтеся до воріт. Оберніться на сад — це сад вашої душі і ви в будь-якій ситуації ви можете повернутися сюди за підтримкою.

що ви відчули? Поділіться..

2 частина. Арт- терапія намалуйте ту квітку яку ви побачили- сад вашої душі. Зазвичай ця частина дуже подобається дітям всі захоплено малюють. Якщо є бажання покажіть малюнки учасникам майстеркласу. Можете забрати з собою свої малюнки на згадку.

ось таким чином я працюю з дітками.