

На уроке

Упражнения на релаксацию, расслабление

1. Во время урока снять напряжение помогут следующие упражнения:

а) «Лобно–затылочная коррекция» - улучшает мозговое кровообращение. Упражнение выполняется в течение 1 мин., сидя с закрытыми глазами. Правая рука кладется на лоб, левая – на затылок.

б) «Медвежьи покачивания» - расслабляет позвоночник, мозг, мышцы шеи и глаз. Качаться из стороны в сторону, подражая медведю, затем подключить руки.

в) «Поза дерева» - снимает статическое напряжение с позвоночника. Сесть за парту, ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделать спокойный вдох и выдох. Руки плавно поднять вверх, ладонями друг к другу. Потянуться всем телом. Сосредоточить внимание на позвоночнике. Представить себя деревом. Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. Удерживайте позу 15 – 20 сек. Это упражнение можно выполнять и стоя.

г) «Поза скручивания» - улучшает кровоснабжение в позвоночнике, снимает спазм сосудов, питающих позвоночник. Сесть на стул боком. Ноги вместе, бедро прижать к спинке. Правой рукой следует держаться за правую сторону спинки стула, левой – за левую. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась против спинки стула. Оставаться в таком положении 5 -10 сек. Выполнить то же самое, но в другую сторону.

д) «Дыхательная гимнастика» - гармонизирует деятельность дыхательной, нервной, сердечно-сосудистой систем. Трансформирует отрицательные эмоции в положительные.

1. Ритмичное дыхание: вдох в 2 раза короче выдоха.

2. Медленное глубокое дыхание только через левую ноздрю активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует релаксации.

Дыхание только через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, способствует решению рациональных задач.

2. Упражнение «Вокализация на выдохе»

Звуковая гимнастика действует по принципу вибрационного массажа с тренировкой дыхательной мускулатуры и диафрагмы. Разные звуки порождают разные вибрации, которые в свою очередь по-разному влияют на наше самочувствие. При произнесении звука «И» вибрируют голосовые связки, гортань и уши, возникают колебания в голове, из тела выводятся вредные вибрации, улучшается слух. Звуки «А», «О» заставляют вибрировать грудь и приводят в действие всю звуковую гамму в организме, дают команду всем его клеточкам настроиться на работу. Звук «Н» заставляет вибрировать головной мозг, активизирует его правую половину и лечит болезни мозга, а также улучшает интуицию и развивает творческие способности. Звук «В» исправляет неполадки в нервной системе. Звук «Е» - чистильщик нашего организма, он создаёт вокруг себя барьер для защиты от энергоинформационного загрязнения. Звуки «Т-э-э» очищают душу от тяжести, укрепляют сердечно-сосудистую систему.

Снятие психофизического напряжения происходит благодаря упражнению для релаксации «Медуза»

Сидя на стуле, совершать плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде.

Упражнение лучше выполнять под спокойную музыку.