

Фотоотчет о семинаре-тренинге для педагогов

«Искусство релаксации»

Педагог-психолог: Вовк Ю.С.

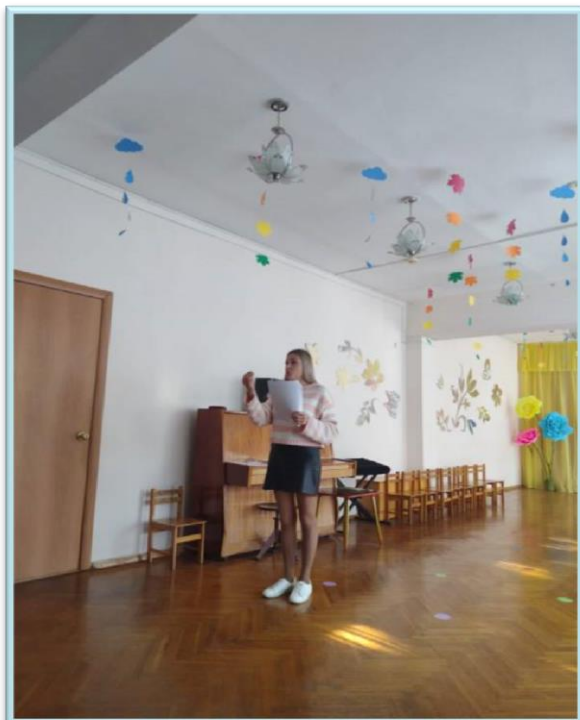
В МБДОУ «Детский сад компенсирующего вида № 39» был проведен семинар-тренинг для педагогов «Искусство релаксации».

На нем педагоги познакомились с понятием релаксации и о методах, способствующих покою и снятию напряжения.

Одним из приемов релаксации является управление дыханием.

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров и способствует мышечному расслаблению, т.е. релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Сидя или стоя расслабить мышцы тела и сосредоточить внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 делаете медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна), на следующие четыре счета проводится задержка дыхания, затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.



Приемы релаксации с использованием образов.

Для каждого человека важно найти тот образ, который наилучшим образом позволяет достичь состояние полного расслабления. Это могут быть такие образы:

- Вы нежитесь на мягкой перине, которая идеально повторяет изгибы Вашего тела;
- Вы покачиваетесь на пушистом облачке, которое мягко обволакивает Ваше тело;
- Вы находитесь в теплой ванной, приятное спокойствие просачивается в Ваше тело.



Приемы релаксации, связанные с управлением тонусом мышц, движением.

Выбираем себе партнера, с которым нравится работать. Сядьте напротив друг друга и плотно коснитесь ладонями. Закройте глаза и представьте, что Ваши руки — это каналы, по которым течет позитивная энергия. Она согревает вас обоих и бодрит. А теперь переплетите пальцы и мягко сожмите руку партнера и почувствуете, как позитивная тревога изгоняет все тревоги и опасения.